

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA**

**Stravování žáků ve volném čase**

**Students eating in free time**

**Bakalářská práce**

Vedoucí práce:

PhDr. Hana Dvořáčková

Autor:

Andrea Lysáčková

Praha 2017

## Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vážené paní PhDr. Haně Dvořáčkové za vedení mé bakalářské práce, jejího vstřícného a ochotného přístupu, jejím cenným radám, kterými mně byla nápomocna k dokončení této bakalářské práce.

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „Stravování žáků ve volném čase“ vypracovala samostatně a výhradně s použitím níže uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 21. března 2017

.....  
Andrea Lysáčková

## **Anotace**

Práce se zabývá problematikou stravování dětí v jejich volném čase. Cílem práce je snaha o popsání nejaktuálnějších pohledů společnosti na tuto problematiku. Důležitou roli pro zdravou výživu sehraávají především rodiče, neboť zpravidla významně ovlivňují skladbu stravy celé rodiny a vytvářejí tak stravovací zvyklosti dětí pro jejich budoucí život, a to správné i nesprávné. Je důležité, aby si děti osvojily správné stravovací návyky, protože tak budou chráněny před zdravotními obtížemi časově blízkými (např. zubní kaz, obezita), ale i vzdálenými (např. osteoporóza, nádorová onemocnění, onemocnění kardiovaskulární).

## **Annotation**

Thesis deals with the eating habits of children in their spare time. The aim of the thesis is to describe the most recent of society's views on this issue. An important role for a healthy diet are mainly parents, since they usually significantly affect the composition of the diet of the whole family, creating eating habits of children for their future lives, and right and wrong. It is important that children develop good eating habits, because they will be protected from ill-health are close in time (eg. Tooth decay, obesity), but also distant (eg. Osteoporosis, cancer, cardiovascular disease).

## **Klíčová slova**

Zdravá strava dětí, školní stravování, význam zeleniny, projekty zdravého stravování, rizika nezdravého stravování, moderní trendy ve stravování.

## **Keywords**

A healthy diet of children, school meals, meaning vegetables, healthy eating projects, the risks of unhealthy eating, modern trends in catering.

## **Abstrakt**

Jídlo je nutné pro přežití a je to důležitá činnost v každodenním životě. Strava, kterou člověk přijímá, je totiž mnohem víc než pouhý přísun energie ve formě kalorií. Je také podkladem pro pěkné a zdravé tělo, pro celkový pocit pohody. Pouze tehdy, když je tělo dostatečně zásobeno živinami, vitamíny, minerály a stopovými prvky, a když správně funguje metabolismus, může se člověk celkově dobře cítit.

## **Abstract**

Food is necessary for survival, and it is an important activity in everyday life. A diet that a person receives is in fact much more than mere supply of energy in the form of calories. It is also the basis for beautiful and healthy body for an overall sense of wellbeing. Only when the body is sufficiently supplied with nutrients, vitamins, minerals, and trace elements, and when properly functioning metabolism, one may feel well overall.

# OBSAH

ÚVOD .....	8
<b>1 TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>11</b>
1.1 VLIV VÝŽIVY NA VÝVOJ A ZDRAVÍ ČLOVĚKA .....	11
1.1.1 Jídelníčky školáků .....	12
1.1.2 Zelenina ve výživě dětí .....	15
1.1.3 Moderní trendy konzumace zeleniny .....	16
1.1.4 Vliv zeleniny na náš organismus .....	19
1.1.5 Význam minerálů v zelenině .....	19
1.1.6 BIO zelenina .....	20
1.2 VOLNÝ ČAS DĚTÍ .....	20
1.2.1 Školská zařízení zájmového vzdělávání .....	21
1.2.2 Zásady stravování v rámci školních aktivit .....	23
<b>2 STRAVOVÁNÍ ŠKOLÁKŮ VE VOLNÉM ČASE .....</b>	<b>28</b>
2.1 PROJEKTY A PROGRAMY ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ ŠKOLÁKŮ .....	28
2.1.1 „Pamlsková“ vyhláška .....	28
2.1.2 Projekt Ovoce a zelenina do škol .....	29
2.1.3 Program Skutečně zdravá škola .....	29
2.1.4 Program Škola podporující zdraví .....	30
2.1.5 Projekt Zdravá školní jídelna .....	30
2.1.6 Projekt Happysnack .....	30
2.1.7 Program Víím, co jím a piju .....	31
2.1.8 Projekt Prevence a včasný záchyt dětské obezity .....	31
2.1.9 Vztah žáků ke školnímu stravování .....	32
2.2 SVAČINY DNEŠNÍCH ŠKOLÁKŮ .....	33
2.3 ZAHRANIČNÍ PŘÍSTUPY KE ŠKOLNÍMU STRAVOVÁNÍ .....	33
2.4 RIZIKA NEZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ VE FASTFOODECH .....	35
2.5 NEJROZŠÍŘENĚJŠÍ ZLOZVYKY TÝKAJÍCÍ SE STRAVOVÁNÍ DĚTÍ .....	37

<b>3</b>	<b>INFORMACE K PRŮZKUMU .....</b>	<b>39</b>
3.1	CÍL A PŘEDMĚT ŠETŘENÍ .....	39
3.2	RESPONDENTI.....	39
3.3	VÝSLEDKY PRŮZKUMU .....	39
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>48</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>50</b>
	<b>ELEKTRONICKÉ ZDROJE .....</b>	<b>51</b>
	<b>PŘÍLOHA .....</b>	<b>53</b>
	<b>SUMMARY .....</b>	<b>55</b>

# ÚVOD

Téma „Stravování žáků ve volném čase“ jsem si vybrala k sepsání mé bakalářské práce, protože se sama dlouhodobě zajímám o zdravé stravování. Rozhodla jsem se zkoumat postoje a názory žáků základní školy ke konzumaci zeleniny, která zcela jednoznačně přispívá u dětí ke zdravému vývoji organismu. Problematika stravování dětí ve volném čase je dle mého názoru velmi důležitá a mnohdy hodně podceňovaná. Při čerpání informací k mé práci jsem zjistila, že snaha o zlepšení situace je patrná na všech úrovních, a to od státních institucí přes chování rodičů a až po samotné povědomí žáků. Cílem bakalářské práce bylo zjistit, zda se děti v dnešní době stravují zdravě, jaký je jejich pohled na zdravou výživu, jaký mají vztah ke konzumaci zeleniny a zda i společnost a její vzdělávací instituce se touto problematikou vážně zabývají. Snažila jsem se poukázat i na rizika nezdravého stravování a zlovyky týkající se stravování dětí. V samotném průzkumu jsem se snažila dotazníkovou metodou zjistit, jaký je postoj žáků osmých tříd základních škol ve Zlínském kraji ke zdravé výživě a ke konzumaci zeleniny. Dotazník se skládal z devíti otázek, přičemž jedna byla volná a čtyři částečně volné.

Já se osobně snažím „být“ zejména se zeleninou prakticky v každodenním kontaktu. Je to také proto, že moji rodiče mají zdravotní problémy a pestrý jídelníček, tzn. „zelenina na talíři“ je důležitou součástí našeho života. Proto si poměrně často doma připravujeme pokrmy z čerstvé zeleniny, například saláty nebo fresh šťávy.

Myslím si, že je velmi důležité jak se během života stravujeme a u dětí to platí dvojnásob. V knize od Petra Fořta *Aby dětem chutnalo*, je citován pediatr z Jefferson Medical College Samuel Gidding: „Strava dětí je v posledních 20 letech velmi nekvalitní. Neobsahuje některé důležité živiny a ochranné látky v potřebném množství. Někdy to vypadá tak, že jedinou zeleninou nebo ovocem jsou podle „názoru“ dětí – hranolky“!<sup>1</sup> Diskuze o tom, co je pro naše děti to nejlepší je zbytečná, vede pouze ke stresu a hádkám. Proto je doporučováno s dětmi o nabídce potravin nikdy nediskutovat, je však potřebné být ve své vlastní kuchyni kreativní. I hamburgery, párky v rohlíku, gumové medvídky by děti měly ochutnat. Nesmíme zapomínat, že zakázané ovoce nejvíce chutná, pokud jim to úplně zakážeme, začne je to fascinovat. Vše však musí být jen v malém množství.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Fořt, P. (2008): *Aby dětem chutnalo*. Euromedia Group, ISBN 978-80-249-5, str. 14.

<sup>2</sup> Kast-Zahn, A.- Morgenroth, H. (2008): *Aby děti správně jedly*. Computer Pres, a.s. Brno, ISBN 978-80-251-1937-2, str. 50.



Dítě má mít pestrou a plnohodnotnou stravu, která odpovídá kvantitativně i kvalitativně věkovým zvláštnostem dítěte a zásadám správné výživy. Nesmí se zapomínat na dostatečné množství tekutin. Co by však dětská strava neměla obsahovat, jsou uzeniny, na jejichž výraznou chuť si děti snadno zvyknou, a pak jim dávají přednost a odmítají jídla pro ně vhodná, ale chuťově méně výrazná. Totéž platí o smažených a tučných pokrmech, tak často zařazovaných v českém jídelníčku. Uzeniny nejsou vhodné pro velký obsah tuků a vysoké množství soli a koření. Sůl a dráždivé koření by měly být užívány jen opatrně. U dětí oblíbené sladkosti, které pojídají mezi hlavními jídly a slazené nápoje přivádějí do organismu zbytečný cukr, který je příčinou vzniku zubního kazu a při sedavém stylu života i obezity.

U dětí je důležité dodržovat stravovací režim s pěti denními dávkami potravy a dostatečným množstvím tekutin, nejlépe bylinkového čaje nebo vody s přídavkem neslazené ovocné šťávy. Velkým prohřeškem proti zásadám správného stravování je vynechání snídaně. Mnoho dětí ji odmítá, někdy proto, že mají ráno neurotické potíže ze strachu před školou, někdy ale i proto, že vstávají na poslední chvíli a na klidnou snídani jim nezbyvá čas. Dítě pak ve škole záhy dostane hlad a přestává se soustředit na školní práci. Totéž platí o svačině, kterou by si dítě mělo přinést z domova. Velmi vhodné je celozrnné pečivo, tvarohová nebo sýrová pomazánka, jiné netučné mléčné výrobky, kousek zeleniny či ovoce a opět tekutina. Není správné dávat dětem místo svačiny peníze, aby si ji koupili. Zpravidla to dopadne tak, že si dítě koupí to, co pro něj není zrovna nejlepší, např. sladkosti, smažené brambůrky, kolu apod.

U dítěte předškolního i školního věku, které se stravuje ve školní jídelně, je třeba v domácím stravování pamatovat na doplnění některých potravin, které školní jídelna nemůže zajistit v potřebném množství. Je to zejména ovoce a zelenina, polotučné mléko, nízkotučné mléčné výrobky a dostatek tekutin. Protože chuť k jídlu a připravenost trávicího ústrojí k trávení přijímané potravy nastává již při ucítění potravy a při pohledu na ni, je třeba i na tuto okolnost pamatovat při stravování dětí a vytvářet pro ně klidné prostředí s lákavě upravenou stravou. Může se tak zabránit některým případům nechutenství dítěte. K zásadám správného stravovacího režimu patří i dodržování základních hygienických návyků.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., A KOLEKTIV, *Výchova ke zdraví 2.*, aktualizované vydání, Praha: Grada Publishing, 2015 ISBN 978-247-5351-5, str. 36-37.

Dnes už je nabídka a kvalita zeleninových a ovocných produktů v obchodech značně rozšířená, jsou k dostání potraviny v Bio kvalitě, možný je nákup od farmářů a pěstitelů, je jen otázka tyto možnosti využít. Já mám štěstí, že u našeho domu máme zahrádku, ve které si pěstujeme vlastní sezónní zeleninu a bylinky. Pravdou je, že někdy předpokládaná úroda není taková, jakou jsme plánovali, nám to však radost nezkazí a jsme nakonec rádi i za úrodu menší.

Svou bakalářskou práci jsem rozdělila na dvě části. V první, teoretické části jsem zpracovala moderní pohled na výživu dětí, která ovlivňuje jejich vývoj a zdraví, dále na zeleninu a na moderní trendy konzumace zeleniny. Zajímala jsem se o negativní jevy při stravování žáků a možné zdravotní komplikace s tím související. Zmiňuji zde i různé typy projektů zdravého stravování, které se naštěstí neustále rozrůstají.

Ve druhé, praktické části jsem prezentovala výsledky dotazníkového průzkumu na vybraném vzorku žáků dvou osmých ročníků základních škol ve Zlínském kraji, včetně grafického a slovního vyhodnocení.

# 1. TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Vliv výživy na vývoj a zdraví člověka

Vliv výživy na vývoj jedince se projevuje již před jeho narozením. Látky přenášející dědičné vlastnosti (geny) mohou být ovlivněny v potravě obsaženými mutagenními látkami tak, že způsobené změny genetického kódu se natrvalo přenášejí na potomstvo. Proces oplodnění může být ovlivněn v potravě přítomnými gamóny a termóny, které ovlivňují pohyb pohlavních buněk.

Zdárný vývoj zárodku a plodu v děloze závisí přímo na výživě matky. Přísun základních živin by měl odpovídat zvýšeným nárokům organismu v těhotenství. Nedostatek potřebných látek (například minerálních látek, vitaminů) může vést k vážným poruchám v nitroděložním vývoji. Přítomnost určitých cizorodých látek (teratogenů), které zasahují svými účinky do genů během vývoje embrya, způsobuje vznik malformací u narozených dětí.

Výživa kojence od narození rozhoduje nejen o jeho zdravotním stavu, ovlivňuje jeho vývoj a růst do dospělosti. Nevhodné složení výživy kojence může mít za následek pozdější opoždění tělesného a duševního vývoje (až ve stáří se může negativně projevit zvýšeným krevním tlakem nežádoucí nadbytek sodíku podávaný v kojenecké stravě). Dětský organismus je ve svém vývoji mimořádně citlivý na poruchy ve výživě. Po stravě s nadbytkem rafinovaného cukru a tuků jsou děti obézní, málo odolné, projevuje se u nich zvýšená kazivost zubů. Základní význam pro dítě má přísun plnohodnotných bílkovin, vitaminů a minerálů.

I v dospělosti je výživa zdrojem pro život nepostradatelných látek a slouží také jako zdroj energie. Vhodnou výživou lze posílit obranyschopnost organismu proti škodlivinám prostředí, bojovat proti tzv. civilizačním chorobám (obezitě, ateroskleróze, hypertenzi, kazivosti zubů, nádorovým onemocněním i nervovým poruchám.)<sup>4</sup>

Je důležité volit správnou skladbu jídelníčku, ale neméně důležité je jíst pravidelně. Denní strava by měla být rozdělena do 5-6 porcí za den a jídelníček by měl být co nejpestřejší a měl by obsahovat tři porce zeleniny a dvě porce ovoce za den, dostatek celozrnných obilnin, mléčné výrobky, libové maso, luštěniny, kvalitní rostlinné oleje, ryby.

---

<sup>4</sup> MARÁDOVÁ, E., STŘEDA, L., ZIMA, T., *Vybrané kapitoly o zdraví*, Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, Praha 2010, ISBN 978-80-7290-480-8, str. 22-23.

Rozhodně omezit by se naopak mělo podávání sladkostí, sladkých nápojů, smažených a přesolených potravin, uzenin a přehnaně tučných potravin. Tímto způsobem se rovnoměrně rozvrství příjem energie a tělo pak nemá potřebu si její část ukládat do zásoby. Pokud není strava pravidelná – jíme třeba jen 2x denně, tělo nemá v průběhu celého dne dostatek energie k dispozici. Naučí se s ním tedy šetřit pro chvíle, kdy se mu jí nebude dostávat. Až se dítě (platí to i pro dospělé) nají, nespotřebuje energii všechnu, ale její část uloží do zásoby „na horší časy“. To může po delší době vést k tloustnutí až k obezitě. Pravidelná strava rozdělená do celého dne také zamezí přejídání v odpoledních a večerních hodinách.

Zelenina a ovoce jsou potraviny, které by neměly chybět v jídelníčku dětí a dospělých. Kromě vitamínů a minerálních látek je bohatá také na vlákninu, má nízkou energetickou hodnotu a snadno zasytí. Měli bychom ji jíst v několika porcích denně a nejlépe čerstvou. Ani proti zelenině dušené, vařené nebo restované není co namítat. Připravovat můžeme kromě klasických zeleninových salátů také lákavé zeleninové špízy nebo jednohubky.

Stejně jako zelenina je také ovoce nedílnou součástí zdravé stravy. I ovoce by se v našem jídelníčku mělo objevit několikrát denně. A to i v jídelníčku dětském, pro děti je snadněji stravitelné než zelenina. Protože obsahuje více jednoduchých sacharidů a má celkově vyšší energetickou hodnotu, měli bychom my dospělí a také starší děti jíst o něco méně porcí ovoce než zeleniny. Pokud je ale strava celkově velmi pestrá a vyvážená, není co namítat ani proti ovoci vařenému (v omáčce k sladkým knedlíkům, v obilné nebo v rýžové kaši). Sušené ovoce zase velmi dobře poslouží k mlsání místo dětmi tolik oblíbených sladkostí a cukrovinek. Opatrně ale s konzumací ovoce konzervovaného, ať už v podobě kompotu nebo marmelády. Ty obsahují velké množství přidaného cukru, mají tedy vysokou energetickou hodnotu a vysoký glykemický index. Do jídelníčku patří jen občas.<sup>5</sup>

### **1.1.1 Jídelníčky školáků**

#### **Jídelníček mladších školáků**

Mezi 7-10 (případně 12 rokem) rostou děti pomaleji. Méně se tedy navyšuje příjem energie než v předchozím věkovém období (energetický příjem ale samozřejmě velmi závisí

---

<sup>5</sup>VYZIVADETI.CZ, *Jak na zdravou výživu dětí*. [online]. c20.11. 2016. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jake-potraviny-by-nemely-chybet-v-jidelnicku-deti/zelenina-lusteniny/>.php

na celkové fyzické aktivitě). Pokud se dítě stravuje ve školní jídelně nebo v horším případě v bufetu, je na rodičích, jak ovlivní jeho další stravování (doma a při školních přestávkách). V první řadě mohou ovlivnit snídani, svačinu a odpolední stravování. Pokud má dítě ve školní jídelně možnost vybrat si z několika pokrmů, je potřeba mu pomoci s výběrem co nejzdravějších jídel. Děti by měly jíst cca 5x denně, nemělo by se zapomenout na snídani a školní svačiny. Díky nim budou děti ve škole v dobré fyzické i psychické pohodě, což se projeví na jejich pozornosti, bystrosti atd. Vypít by měly děti v tomto věku asi 1,5-2 litry za den, také dostatečný pitný režim pomáhá dětem ve škole udržet soustředěnost a pozornost.

### **Jídelníček starších žáků (11-15 let)**

Okolo 12 roku se děti nacházejí v období tzv. růstového skoku, proto mohou mít najednou potřebu jíst více než obvykle. Dítě, které sportuje, může také mít daleko vyšší potřebu energie, než dospělý pracující v kanceláři. Kromě vápníku a fosforu (z mléčných výrobků) pro růst kostí potřebují především dívky dostatečné množství železa (z masa, vnitřností) a vitamínu B12 (z masa, vajec, mléčných výrobků).

### **Jídelníček dospívajících dětí (16-18 let)**

Jídelníček dospívajících se už nemusí výrazně lišit od jídelníčku dospělých. Rozhodně by měli i nadále dbát na zásady zdravé výživy, aby jejich strava byla pravidelná bez zbytečně velkého množství jednoduchých sacharidů a tuků s nevhodným složením. Mnohé dívky v tomto věku (ale i mladší) drží nejrůznější diety, aniž by přitom jejich hmotnost byla vysoká. Tím se vystavují riziku nejrůznějších potíží (podvážka, rychlé a časté ubývání a přibývání na váze, anorexie, ztráta menstruace apod.), které jsou způsobeny nedostatkem energie a důležitých živin. Protože i v tomto období života děti stále rostou a jejich organismus se vyvíjí, měly by jíst dostatečně pestrou stravu bohatou na vitamíny a minerální látky. Množství vlákniny už v podstatě odpovídá hodnotě doporučené dospělým, mohou tedy bez obav jíst převážně celozrnné pečivo i další celozrnné výrobky.

Protože už jsou „skoro dospělí“, měl by být jejich jídelníček stále více zaměřen na prevenci nejrůznějších onemocnění (např. srdečně-cévních chorob).<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> VYZIVADETI.CZ, *Jak na zdravou výživu dětí*. [online]. c20.11. 2016. Dostupné z: <<http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jake-potraviny-by-nemely-chybet-v-jidelnicku-deti/zelenina-lusteniny/.php>>.

Dospívající si začínají svůj potravinový režim volit samy a velmi často se můžeme setkat s tzv. bufetovou stravou. Je chudá na živiny, nezdravá, jednostranná a nedostačující z hlediska růstu a vývoje dospívajících. U mladistvých je také dost často zanedbáván pitný režim a zvyšuje se příjem alkoholických nápojů. Velkým problémem je, že se v tomto období začínají fixovat nesprávné stravovací návyky, kterých se člověk později jen těžko zbavuje. Ve školním období je tempo růstu oproti jiným věkovým obdobím pomalejší a nárůst spotřeby energie i živin se úměrně zpomaluje. Kojenci potřebují zhruba 100 kalorií na kilogram váhy denně, v šesti letech je to 80 kalorií a v deseti 65 kalorií na kilogram váhy za den. Rozdíly jsou také ve správném poměru energie z jednotlivých zdrojů. Sacharidy by měly pokrýt o něco více než polovinu celkové energie, bílkoviny přibližně 15 % a tuky 25-35 %. V tomto věkovém období by se děti měly vyhýbat umělým sladidlům. Co se týče spotřeby tuků, tak není zdravé, aby se školáci zcela vyhýbali tukům. K nejvíce chybějícím stopovým prvkům u dětí patří calcium a vitamín D. Tyto prvky jsou důležité pro růst a vývoj kostí, zubů, nervosvalovou dráždivost a ke krevní srážlivosti. Jestliže chybí calcium, nedochází k dostatečnému vytvoření kostní hmoty, což může mít za následek vznik osteoporózy a náchylnosti ke zlomeninám. S tím také souvisí absence pohybu současné školní mládeže. Ideálním zdrojem calcia je tvaroh, mléčné výrobky, sardinky. Vitamín D je obsažen např. ve vejcích, mléce, rybím tuku. Důležitý je také přiměřený přísun slunečního záření.<sup>7</sup> Pro správnou funkci organismu jak jsme již uvedli, je důležitý dostatečný pitný režim. Je tedy nezbytné zajistit, aby školní mládež měla k dispozici tekutiny. Optimálním řešením nejsou rozhodně automaty na sladké nápoje typu cola, fanta, atd. Ovocné nápoje a džusy jsou sice prospěšné, ale jejich nadbytek není vhodný vzhledem k vysokému obsahu cukru. Dospívající musí jíst skutečně hodně a musí jíst i více než dospělí, pokud dospělí nepracují jako horníci. Je potřeba hlídat množství jídla a jeho energetickou hodnotu, důležitý je i poměr jednotlivých složek. Vyvíjející se organismus dětí kupříkladu potřebuje hodně bílkovin. **Pro názornost by:**

- Patnáctiletá dívka s váhou 59 kilogramů měla denně sníst 10 920 kilojoulů, zatímco její čtyřicetiletá matka nejvýše devět tisíc.
- Patnáctiletý chlapec s váhou 65 kilogramů by měl denně přijmout dokonce 13 650 kilojoulů, jeho otec by si však měl vystačit s jedenácti tisíci.

---

<sup>7</sup> ČESKÁ ZDRAVOTNÍ PRŮMYSLOVÁ POJIŠŤOVNA, *Výživa školáků*, [online]. c 30.11. 2016. Dostupné z : <<http://www.cpzp.cz/clanek/1912-0-Vyziva-skolaku.html>> .

- Velký hamburger doplněný malou porcí hranolek má kolem 2500 kilojoulů, párek v rohlíku má kolem tisícovky a porce smaženého sýra s hranolky a tatarkou přes 4000 kJ.
- Pro srovnání, aby zdravý dospělý člověk hubl, měl by přijímat pět až šest tisíc kilojoulů denně, pokud se fyzicky namáhá, pak je to o něco více.<sup>8</sup>

Bohužel v mnoha rodinách se vaří rychlá jídla, vaří se nepravidelně a děti tak nemají již od dětství vštěpovány hlavní stravovací zásady. Současný trend a doba přejí štíhlým a není výjimkou, že dietu drží již osmi nebo jedenáctileté holčičky. V obavách z nadváhy se také často nevečeří. Boj s nadbytečnými kilogramy však nelze nikdy vyhrát žádnými extrémy. Jestliže je dítě obézní, je potřeba upravit složení jídelníčku a ne pouze omezit energii. To, jaké bude mít naše dítě stravovací návyky, nejlépe ovlivníme rodinným stravováním od útlého dětství. Jestliže např. rodiče nejedí ovoce a zeleninu, učí své děti tomu, že se budou těmto potravinám dříve nebo později vyhýbat. Také alternativní stravování není pro děti tou nejlepší cestou. Veganská strava - vyloučení všech potravin živočišného původu nebo makrobiotická dieta jsou příliš jednostranné a pro dětský organismus nevhodné. Doporučuje se například kupování Bio potravin a racionů výrobků, které jsou vyráběny bez konzervantů a průmyslových hnojiv. V současné době se také u dětí objevuje ve zvýšené míře porucha příjmu potravy (bulimie, anorexie). Ve svém důsledku jsou tato onemocnění daleko obtížněji léčitelná než obezita. I když bývají ve větší části touto nemocí postiženy dívky, objevují se tyto problémy i u chlapců.

### 1.1.2 Zelenina ve výživě dětí

Správná výživa v dětství má vliv na správný růst a vývoj dítěte, proto by strava měla být vyvážená a pravidelná. Dnes již nepochybujeme o tom, že strava a její vhodné složení působí jako prevence mnoha civilizačních onemocnění. Role zeleniny je v tomto boji naprosto nezastupitelná. Přesto ji drtivá většina dětí nekonzumuje ani zdaleka v doporučeném množství (150 až 300 gramů denně v závislosti na věku dítěte).

<sup>8</sup> VITALIA.CZ, Jídlo pro pubertáky: I *hamburger s kečupem může být zdravý* [online]. c 25. 11. 2016, Dostupné z :<http://www.vitalia.cz/clanky/jidlo-pro-pubertaky/?ic=articles-related&icc=item-3php> > .

Velmi důležité je i to, aby měli rodiče alespoň přehled o stravě svého dítěte ve škole, zda chodí na obědy do školní jídelny, nebo si nakupuje obědy ve fastfoodech, zda vůbec svačí a jaké potraviny ke svačině konzumuje. Jsou to právě školní jídelny, které mohou mít zásadní vliv na lepším složení stravy v rámci celého dne.

„Zajištění správné výživy dítěte je nejen předpokladem pro jeho zdravý vývoj, ale i pro jeho zdraví v dospělosti. Děti navštěvující školní jídelnu nejsou nuceny k nepravidelnému stravování v závislosti na čase příchodu domů a nestravují se dle vlastního uvážení, které může být nutričně nevyvážené a energeticky nadměrné. Školní stravování je zárukou zdravého způsobu výživy a přispívá k prevenci rozvoje obezity“, říká Petr Tláškal, předseda Společnosti pro výživu a vedoucí lékař dětské polikliniky Fakultní nemocnice v Praze-Motole.<sup>9</sup>

Z průzkumu zvaného „Jak jedí české děti“, který poradenské centrum Výživa dětí provádělo v roce 2007 na základních školách po celé České republice vyplynulo, že drtivá většina jídelniček dotazovaných dětí vypadala podstatně hůře o víkendu než ve školním týdnu! Proto je velmi důležité, aby správné stravovací návyky přijala za své celá rodina – nemůžeme chtít po dítěti, aby drželo dietu, aby se omezovalo, aby se nepřejídalo, aby cvičilo, když sami jíme velmi nezdravě a téměř se nehýbeme.

### **1.1.3 Moderní trendy konzumace zeleniny**

Zelenina je významným zdrojem řady látek nezbytných pro zdravou výživu lidí. Přesto jejich spotřeba nedosahuje dostatečné úrovně. Konzumace této skupiny potravin zajišťuje přísun důležitých látek do organismu, jako jsou například vitamíny A, B, C a E, vláknina a další antioxidačně působící látky. Jídelničky by měly každý den obsahovat pokrmy ze zelené listové zeleniny a saláty z různých druhů ovoce.

#### **Fresh šťávy a smoothies**

Fresh šťávy nebo taky zeleninové šťávy, patří mezi populární novinku v gastronomii. Pojem fresh znamená, kvalitní a čerstvá zelenina, která je odšťavněná v odšťavňovači. Na rozdíl od ovocných šťáv lze zeleninové šťávy konzumovat v libovolném množství, klidně i půl litru denně. Často bývá doporučena konzumace šťáv nebo smoothies 2x denně jako

---

<sup>9</sup> KALOŠOVÁ, B.-TOMEŠOVÁ, J. *Má školní stravování budoucnost?* [online]. C. 16.7. 2008. Dostupné z: <vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/resource-51.doc>.



součást správné vyvážené denní stravy.<sup>10</sup> Šťávy by měly obsahovat co nejmenší množství dužiny, aby byly rychleji vstřebatelné pro náš organismus. Šťávy se nesmí vařit, dále ani zpracovávat, konzervovat nebo pasterizovat.

Hlavní zásadou je, abychom šťávu spotřebovali co nejrychleji, abychom z ní spotřebovali co nejvíce užité hodnoty. Zeleninové šťávy nemusejí chutnat každému, vždy záleží především na naší chuti a fantazii. Dobrou zásadou je používat pro přípravu fresh šťáv a smoothies sezónní zeleninu a ovoce, avšak dají se použít tyto suroviny i mražené, sušené nebo zavařené.

Vyvážená strava spolu se šťávami a nápoji zmírňuje chuť na sladké, zvyšuje energii a snižuje množství jídla, protože získává v dostatečném množství látky, které potřebuje pro obnovu a metabolismus. Tekutá strava je v podobě šťávy nejrychlejším a nejjednodušším způsobem, jak může našim buňkám dodat látky pro správnou funkci a obnovu buněk. Vitamíny, minerály a živiny se rychle vstřebávají ihned po vypití a dostávají se k buňkám během 20 minut.<sup>11</sup>

Smoothies je též velmi oblíbenou novinkou v gastronomii, kterou můžeme vytvořit z ovoce nebo zeleniny s dalšími přidanými potravinami za syrového stavu. Můžeme zvolit kombinaci obojího. Zeleniny i ovoce. Proto by úpravou neměly přesáhnout teplotu 42°C. Na rozdíl od fresh šťáv se zelenina nebo ovoce nechává s dužinou, a proto má kašovitou konzistenci. Tento přesnídávkový pokrm si můžeme dochutit oblíbenými chia semínky, jogurtem, ale i medem a ořechy. Meze se chuti nekladou. Tento pokrm může sloužit jako lehká snídaně/večeře, svačinka (i po cvičení), pro očištění dny, detoxikaci nebo zdravý pamlsek pro děti i dospělé. Spolu s fresh šťávami dodají tělu rychle živiny, vitamíny, minerály a další důležité látky pro život v každém věku.

Důležité je podotknout, že tyto šťávy nebo smoothies neslouží jako náhrada pevné stravy. Při konzumaci pouhých 2-3 porcí zeleniny denně (1 šťáva nebo smoothies denně) a k tomu zdravé ovoce, se snižuje riziko srdečně - cévních onemocnění o 30 % a riziko rakoviny až o 50 %. Antioxidanty zpomalují stárnutí, působí proti stresu a zlepšují činnost srdce a cév. Výrazně se snižuje též pravděpodobnost, že onemocní cukrovkou nebo autoimunním zánětem, přičemž se zároveň posiluje imunita.

---

<sup>10</sup> FREJ, D., ZRŮSTKOVÁ, R., *Šťávy a míchané nápoje z přírody posilují imunitu, regenerují a omlazují*, Edition 2015 Eminent, ISBN 978-7281-502-9, str. 12.

<sup>11</sup> FREJ, D., ZRŮSTKOVÁ, R., *Šťávy a míchané nápoje z přírody posilují imunitu, regenerují a omlazují*, Edition 2015 Eminent, ISBN 978-7281-502-9, str. 10-11.

Při pravidelném pití šťáv a smoothies se již v průběhu několika týdnů sníží únava, zvýší se pocit energie,lepší paměť a koncentrace. Pravidelné pití šťáv snižuje riziko depresí, úzkostí a demence. Celkově selepší trávení, pokožka, kosti, kvalita nehtů, vlasů a zubů.<sup>12</sup>

## Vitariánství

Vitariánství, neboli tzv. raw-veganství. Jedná se o určitý druh stravování nebo také o druh životního stylu, kdy určitý jedinec propaguje konzumaci pouze syrové stravy, a to pouze rostlinného původu. Živá složka nesmí být poničena žádným mechanickým postupem a tepelnou úpravou. Vitariánství umožňuje konzumovat pouze zeleninu, ovoce, luštěniny, obiloviny, různé druhy oříšků, bylinky, mořské řasy, nepražené kakaové boby, semena, anebo pít sirupy získávané přírodní metodou. Dále je možné využití medu. Vitariánství neumožňuje konzumovat např. mouku, mléko, cukr, sůl, pečivo a především maso a vejce. Jsou to plody, získané z ovocných stromů, keřů a zeleniny. Veškerá strava musí být přijímána v přírodní podobě nebo sušené maximálně do teploty 42°C.<sup>13</sup>

## Bubbletea

Bubbletea je velmi populární druh nápoje, a to zejména u mladých lidí ve věku 15 až 35 let. Je servírován v průsvitném kelímku se za foliováním víčkem, které se probodne před konzumací širokou slámkou, kterou se tento nápoj konzumuje. Můžeme si ho dát ve dvou variantách, a to se zeleným nebo černým čajem a mlékem v kombinaci různě barevně zbarvených a ochucených kuliček nebo želé. Jemně praskající kuličky obsahují sladký sirup, který po rozkousnutí vyteče. Barva a výsledná chuť záleží na fantazii majitele tohoto nápoje a meze při výběru příchutí se mu nekladou. Mezi nejpopulárnější ingredience patří například kokos, papája nebo vanilka. Výběrem lze zvolit verzi s cukrem nebo bez cukru i mezi teplou nebo studenou variantou, nicméně některé testy prokázaly, že jsou plné sladidel a „éček“.<sup>14</sup> Bubbletea je relativně dost sladký. Barvivy se také nešetří a nakonec i cena je v České republice nastavena poměrně vysoko.<sup>15</sup>

---

<sup>12</sup> tamtéž str. 12-13.

<sup>13</sup> PRAŽÁK, P. *Vitariánství-Syrová strava* [online]. c11.3. 2012. Dostupné z : <<http://www.galeriemagda.cz/magda/vitarianstvi.php> >

<sup>14</sup> <https://www.novinky.cz/ekonomika/416013-bubbleology-hrozi-pokuta-za-klamani-spotrebitelu.html>

<sup>15</sup> <http://www.tastea.cz/fenomen-zvany-bubble-tea/>

### 1.1.4 Vliv zeleniny na náš organismus

Světová zdravotnická organizace odhaduje, že nedostatečný příjem zeleniny způsobuje:

- 14 % úmrtí v důsledku rakoviny zažívacího traktu,
- 11 % úmrtí v důsledku srdečních chorob.<sup>16</sup>

V Česku lékaři odhalí každý rok rakovinu tlustého střeva a konečníku u více než 8000 lidí, zhruba 4500 zemře. V počtu těchto případů se Česká republika pohybuje na prvních místech světového žebříčku.<sup>17</sup>

Zelenina je proto důležitou součástí zdravého a vyváženého metabolismu. Zelenina působí jako prevence před kardiovaskulárním onemocněním, snižuje krevní tlak a hladinu krevních tuků. Dlouhodobou konzumací můžeme předejít riziku vzniku těchto onemocnění. Pomáhá také při žaludečních potížích, prostatě, zácpě, podporuje trávení, působí proti hemoroidům a zvyšuje odolnost proti infekcím. Zastavuje proces stárnutí, podporuje růst vlasů, nehtů, pomáhá pečovat o hezkou pleť a posiluje tělesnou imunitu. Příjem zeleniny by měl být pestrý a vyvážený, aby nedošlo k předávkování nebo naopak nedostatku některých vitamínů.

### 1.1.5 Význam minerálů v zelenině

Minerály mají v našem organismu širší roli než vitamíny. Jsou regulujícím a stavebním prvkem. Všeobecný nedostatek minerálů má za následek především vysoký nárůst cukrovky, poruchy krevního tlaku a rozšíření rakoviny. Nedostatek minerálů se projeví dříve, než dojde k nemoci, a to zvláštním napětím, nespavostí, únavou, nervovou podrážděností, povadlou pokožkou, padáním vlasů, náchylností ke zvracení, ztrátou chuti, křečemi, přecitlivělostí na chlad, špatným hojením ran, kožními nemocemi.

---

<sup>16</sup> ČTK. *Česko-třetí nejhorší v Evropě v konzumaci zeleniny* [online]. c 6. 2. 2012. Dostupné z: <<http://www.medispot.cz/zdrava-vyziva-1/cesko-treti-nejhorsí-v-evrope-v-konzumaci-ovoce-a-zeleniny.html>>.

<sup>17</sup> BAHENSKÁ, M. Češi nejedí dost ovoce a zeleniny, jsou třetí "nejhorší" v Evropě, čím to je? [online]. c 28. 1. 2012. Dostupné z: <<http://www.klinikazdravi.cz/Novinky/Jite-dostatek-ovoce-a-zeleniny-309099>>.

Vařením se minerály neničí, konzervací a průmyslovou technologií výroby potravin se naopak ničí. MUDr. A. Foberová uvádí: „Největší škoda, která se páše na společnosti, má svůj původ ve ztrátě minerálů.“<sup>18</sup>

### 1.1.6 BIO zelenina

Tento životní styl založený na šetrnosti k přírodě i lidskému zdraví si stále získává čím dál více vyznavačů. Bio musí splňovat ty nejprísnejší normy Evropské unie. Hlavní podstatu má Bio potravina v tom, že má čistě přírodní původ. Zemědělci a pěstitelé se vracejí k tradičnímu způsobu pěstování rostlin bez využití chemických postřiků, umělých hnojiv minerálního původu, desinfekcí, pesticidů a dalších chemikálií. Tyto bioprodukty mohou zákazníci nakupovat zejména, tzv. ze dvora přímo z farmy, od pěstitelů nebo ve specializovaných prodejnách. Chemie proto na ekofarmu nepatří! Bio kvalita je podmíněná zákonem, každý farmář musí být registrován na ministerstvu zemědělství, kde získá příslušný certifikát. Ten však platí pouze na 12 měsíců a po této době musí produkty z biofarmy projít novou sérií přísných testů. Výroba biopotravin je vymezena zákonem č. 242/2000 Sb., o ekologickém zemědělství.<sup>19</sup>

## 1.2 Volný čas dětí

Co je vlastně volný čas? Zde můžeme použít poněkud obstarožní definici francouzského sociologa J. Dumazediera, který volný čas chápe jako „souhrn činností, které může člověk provozovat s plnou libovůlí, buď pro odpočinek nebo pro pobavení či pro rozvoj svých znalostí nebo nezištné školení, pro svou dobrovolnou účast na společenských záležitostech nebo svobodnou tvůrčí činnost poté, když se uvolnil ze závazků pracovních, rodinných i společenských.“<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup>ČÍŽEK, R. *Minerály* [online]. c13.2. 2011. Zdroj: [ziskejzdravi.cz](http://ziskejzdravi.cz). Dostupné z: <http://zelenepotraviny1.webnode.cz/news/mineraly/>.

<sup>19</sup> CELOSTNIMEDICINA. CZ. *Co jsou biopotraviny?* [online]. c. 26. 6. 2006. Zdroj: Ministerstvo zemědělství ČR. Dostupné z: <http://www.celostnimedicina.cz/co-jsou-biopotraviny.htm>.

<sup>20</sup> HÁJEK, B., HARMACH, J., HOFFAMANN, O., JÍRA O., JÍROVÁ H., *Děti, vedoucí, volný čas*, IDM MŠMT, Praha 2004, ISBN 80-86784-06-1. Str. 25, 28, 30-33.

### **Složky trávení volného času:**

1. Složka relaxační (odpočinek a část relaxace) - například lenošení, poflakování se.
2. Složka zábavy – např. pasivní zábava (televize, poslech CD, zábavné rozhlasové pořady, film, divadlo, koncerty, diskotéky, posezení s přáteli, schůzky s partnery, činnost v zájmovém útvaru, rekreační sportovní činnost, činnost v občanském sdružení či jiné organizaci, rodinné oslavy a návštěvy, pobyt na chatě či rekreačním turistickém zájezdu).
3. Složka sebevzdělávací a vzdělávací – veškeré aktivity, ve kterých si děti rozšiřují svůj vědomostní obzor i své dovednosti (činnost ve spolcích, občanských sdruženích a ostatních organizacích, dále pěstování koníčků).

### **Ovlivnění volného času dětí a mládeže:**

1. Přirozené výchovné instituce (rodina, skupiny vrstevníků, lokální pospolitosti – například obec).
2. Instituce se zprostředkovaným výchovným působením (společenské prostředí, občanská sdružení, soukromé subjekty, cestovní kanceláře, hromadné sdělovací prostředky apod.).
3. Instituce s přímým výchovným působením (školy, školská zařízení, vzdělávací subjekty, církve apod.).

## **1.2.1 Školská zařízení zájmového vzdělávání**

### **Školní družina**

Školní družina zůstává důležitým zařízením pro výchovu dětí mimo vyučování na prvním stupni základních škol. Jsou součástí školského (výchovně-vzdělávacího) systému a zabezpečují žákům náplň volného času v době před a mezi školním vyučováním, odpoledne před odchodem domů či do jiných zájmových aktivit.<sup>21</sup> Spolupracují s domy dětí a mládeže, sportovními kluby či jinými zájmovými a kulturními zařízeními. Úkolem není jen zajišťovat péči o děti v době, kdy se jim nemohou věnovat rodiče, ale je důležitým výchovným partnerem rodiny, školy a má plnit vzdělávací cíle, tedy rozvíjet specifická

---

<sup>21</sup> HÁJEK, B., PÁVKOVÁ J., a kolektiv, *Školní družina*, Portál, s.r.o., Praha 2003., ISBN 80-7178-751-5., str. 7.

nadání dětí a pomáhat překonávat i jejich handicapy. Má důležitou roli i v prevenci negativních jevů a rozvoji důležitých osobních a sociálních kompetencí.

### **Školní klub**

Má obdobnou funkci jako školní družina. Je však určen žákům II. stupně základní školy a žákům víceletých gymnázií. Jeho činnost je zaměřena zejména na zájmové aktivity provozované ve volném čase.<sup>22</sup>

### **Oddíl**

V dobrovolných dětských sdruženích se chápe zpravidla jako pevná organizační jednotka bez právní subjektivity podřízená jinému vyššímu celku (např. skautskému středisku, pionýrské skupině, ve sdružení Duha Dužině). Oddíly těchto sdružení mají také za úkol naplňovat a realizovat přímo s dětmi a mladými lidmi jejich výchovné cíle a poslání. U oddílů se předpokládá stálější členství, širší okruh zájmů, forem a metod činnosti, různé tradice, vnitřně stanovené povinnosti členů, vnitřní hierarchie vedení, nezřídka i přiměřený podíl dětských členů na tvorbě a realizaci oddílových programů.

### **Kroužek**

Je spojován spíše s ryze zájmovou činností (taneční kroužek, čtenářský kroužek, kroužek dovedných rukou apod.). Jde tedy o zaměření na konkrétní zájem o určitou oblast lidské činnosti, bez nároků na širší spektrum dalších zájmů, (i když malým čtenářům jistě neuškodí, když si občas procvičí svá těla a roztomilým tanečnicím zase přečtení zajímavé knížky). Zatímco oddíly jsou spíše doménou dobrovolných sdružení dětí a mládeže, kroužky se objevují většinou při školách, domech dětí a mládeže a některých zájmových organizacích a svazech.

### **Klub**

Je moderní a možná i trochu módní termín pro sdružování dětí a mladých lidí, kde hlavní zásadou je dobrovolnost účasti podle zájmu jednotlivých účastníků. Kromě základních pravidel bezpečnosti účastníků zde obvykle chybí nějaké členské závazky

---

<sup>22</sup> HÁJEK, B., HARMACH, J., HOFFAMANN, O., JÍRA O., JÍROVÁ H., *Děti, vedoucí, volný čas*, IDM MŠMT, Praha 2004, ISBN 80-86784-06-1. Str. 33.

a povinnosti. Zdá se, že právě klubová činnost v posledním období láká děti i mladé lidi víc než přece jen pevnější struktury organizovaných sdružení.

## **Tým**

Tým se nejčastěji užívá ve sportovních aktivitách. Týmy se ale utvářejí také v různých institucích a sdruženích k zajištění určitého definovaného úkolu, pro reprezentaci v soutěži, která se sportem nemá nic společného.<sup>23</sup>

### **1.2.2 Zásady stravování v rámci školních aktivit**

Při stravování, i když jde jen o svačinku, dbáme především na umytí rukou před jídlem a čistotou místa, kam jídlo pokládáme. Na vícedenních akcích musíme zajistit stravování pětkrát denně, alespoň jedno hlavní jídlo musí být teplé, ke snídani teplý nápoj. Přesnídávku a odpolední svačinu je možno vydat při snídani a při obědě. Po celý den musejí mít děti dostatek nápojů, lékaři hovoří o třech litrech tekutin (těmi jsou jistě i mléko, čaj, polévka, aj.).

Pokud jsou děti vybaveny potravinami z domova, kontroluje se stav a kvalita jídla před tím, než je začnou konzumovat. Zvláště v teplém počasí mohou uzeniny záhy „chytit“ zelenou barvu, láskyplně osmažené maminčiny řízky se mohou zapářit. Důležité je před konzumací jakéhokoli pokrmu umýt si ruce, protože žloutenka neboli nemoc „špinavých rukou“ může zapříčinit zdravotní potíže. Napití z neznámé studánky může způsobit střevní obtíže, koupání v chovném rybníce dlouhotrvající kožní onemocnění a konzumace zmrzliny a krémových moučníků zejména z malých výroben a cukráren salmonelózu.

Pokud se jako vedoucí, na všech typech akcí, budou podílet na přípravě stravy nebo ji sami připravovat, musí vlastnit zdravotní průkaz, který vystavuje za poplatek lékař, u něhož jsou registrováni.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> HÁJEK, B., HARMACH, J., HOFFAMNN, O., JÍRA, O., JÍROVÁ, H., *Děti, vedoucí, volný čas*, IDM MŠMT, Praha 2004, ISBN 80-86784-06-1. Str. 6 – 7.

<sup>24</sup> Tamtéž, str. 62 – 63.

### **Táborová činnost nebo též zotavovací akce**

Jsou to organizované pobyty 30 a více dětí ve věku do 15 let na dobu delší než pět dnů, jejichž účelem je posílit jejich zdraví a zvýšit jejich tělesnou zdatnost.<sup>25</sup> Neslouží proto jako „odkladiště“ dětí, aby si doma rodiče odpočinuli a užili dovolenou.<sup>26</sup> Táboři mohou být uskutečňovány jak v letním, tak v zimním období. Tábor od tábora se liší, a proto nenajdeme přesný návod, jak by měl vypadat a probíhat. Důležité je, aby tuto činnost provozovala oprávněná osoba, která zajišťuje správný chod tábora a též plnila všechny požadavky, které jsou státem dané.

Děti se mohou podílet na přípravě stravy jen před jejím tepelným zpracováním a při pomocných pracích. Na táborech do 50 účastníků se mohou děti podílet na celé přípravě stravy a jejím výdeji, jsou-li pod dozorem osoby činné při stravování a jsou-li dodrženy zásady osobní hygieny. Zdravotní stav dětí, které se podílejí na přípravě stravy, musí být posouzen zdravotníkem.

Denně musí být pro děti na zotavovací akci zajištěna snídaně, přesnídávka, oběd, svačina a večeře. Při činnostech mimo provoz zotavovací akce lze sloučit výdej snídaně s přesnídávkou a oběda se svačinou. Součástí snídaně musí být teplý nápoj. Jedno z hlavních jídel musí být teplé. Strava podávaná dětem musí odpovídat jejich věku a fyzické zátěži.

Potraviny musejí být skladovány za podmínek daných výrobcem. Skladované potraviny se nesmějí ovlivňovat navzájem a nesmějí být negativně ovlivňovány zevními vlivy.

#### **Potraviny, které se nepodávají:**

- Mléko a mléčné výrobky z mlékárensky neošetřeného mléka (mimo tržní síť).
- Zmrzlinu vlastní výroby a zmrzlinu porcovanou ze skupinového balení.
- Tepelně neopracované masné výrobky.
- Nedostatečně tepelně opracovaná vejce a výrobky z nich.
- Majonézu vlastní výroby a výrobky z ní.

---

<sup>25</sup> BURDA, J., ŠLOSAROVÁ, V., a kolektiv, *Táboři a další zotavovací akce*, NIDM MŠMT, Praha 2008, ISBN 978-80-86784-59-5 str. 7.

<sup>26</sup> Tamtéž, str. 5.



**Doporučení:**

- Pomazánky se musí zpracovat zásadně z čerstvých surovin a zkonsumovat nejpozději tři hodiny po dohotovení.
- Mléko a mléčné výrobky typu smetanových krémů lze podat pouze v případě okamžité spotřeby, nejpozději v den uvedený na obalu.
- Měkké salámy a uzeniny tepelně zpracovat a spotřebovat v den nákupu.
- Suroviny a poživatiny určené k další přípravě nesmějí být předvařeny předem (vajíčka, brambory, rýže, těstoviny, aj.).
- Mleté maso je dovoleno připravovat pouze ze syrového čerstvého masa, nutno ihned zpracovat a podat s dodržáním všech základních technologických a hygienických požadavků.

**Na stanových táborech, kde nelze dodržet požadavky na výrobu a skladování potravin, musejí být splněny tyto hygienické požadavky:**

- Teplé a studené pokrmy se musí zpracovávat ze zdravotně nezávadných potravin a zkonsumovat bezprostředně po dohotovení.
- K přípravě pokrmů (včetně nápojů) musí být použita jen pitná voda ze zdroje pro veřejné zásobování nebo voda balená.
- Potraviny, které podle podmínek výrobce nelze skladovat, musejí být bezprostředně po zakoupení tepelně zpracovány (například zmrazená zelenina, maso) nebo ihned vydány ke konzumaci.<sup>27</sup>

Jídelníček je sestavován v dostatečném předstihu. Hlavnímu vedoucímu jej předkládá hospodář po konzultaci s kuchařem a schválení zdravotníkem. Jídelníček musí mimo jednotlivých stravovacích jednotek obsahovat také způsob zabezpečení pitného režimu. Platí zásada, že součástí snídaně musí být teplý nápoj a jedno z hlavních jídel musí být teplé. Podle posledních stravovacích trendů se dává přednost čerstvým potravinám sezónního charakteru od místních dodavatelů.

Důležité je kontrolovat též skladbu jídelníčku s ohledem na prvky správné výživy.

---

<sup>27</sup> BURDA, J., ŠLOSAROVÁ, V., a kolektiv, *Tábory a další zotavovací akce*, NIDM MŠMT, Praha 2008, ISBN 978-80-86784-59-5 str. 12-13.

**Zásady správné výživy jsou vyjádřeny v pěti základních požadavcích:**

- Energetická vydatnost.
- Výživná hodnota.
- Dostatečnost.
- Pestrůst.
- Zdroje vitamínů.

Dětský organismus potřebuje plynulé zásobení důležitými složkami živin tak, aby byly pokryty jeho zvýšené nároky v období růstu a umožněn správný vývoj všech orgánů. Vzhledem k této skutečnosti dítě potřebuje přijímat potravou nejen větší podíl energie než dospělý, ale také větší množství vitamínů, minerálů a stopových prvků. Toto je možné docílit pouze dostatečným a velmi pestrým jídelníčkem.

**Hlavní zásady při sestavování jídelníčku:**

- Střídat jídla masitá a bezmasá.
- Dbát na pestrůst a skladbu potravin.
- Zajistit dostatek bílkovin, nerostných látek a vitamínů.
- Zařadit do jídelníčku jednou denně ovoce nebo zeleninu.
- Zařadit do jídelníčku jednou denně mléko nebo mléčné výrobky.
- Snížit spotřebu tuků.
- Zajistit dostatek tekutin po celý den.
- Nezařazovat zakázané potraviny stanovené hygienickou vyhláškou.

**Četnost jídel**

Řeší hygienická vyhláška. Denní strava má být rozložena do pěti porcí:

- |               |            |
|---------------|------------|
| • Snídaně     | 25 – 30 %. |
| • Přesnídávka | 5 – 10 %.  |
| • Oběd        | 35 %.      |
| • Svačina     | 5 – 10 %.  |
| • Večeře      | 25 %.      |

### **Načasování:**

Stejně důležité je správné časové rozvržení jednotlivých pokrmů během dne:

- Snídaně                               cca v 08.00 hodin.
- Přesnídávka                       10.00 hodin.
- Oběd                                 12 – 12.30 hodin.
- Svačina                            15.30 hodin.
- Večeře                             18 – 19.00 hodin.

Dlouhodobá nepravidelnost v jídle může vést k jednorázovému přejídání s následkem obezity nebo k stále častějším vážným poruchám příjmu potravy.

### **Požadavky na stravování v táboře:**

Při tvorbě jídelníčku bereme v potaz věkovou skladbu účastníků akce. Rozdílné nutriční hodnoty, skladbu i načasování musíme respektovat pro klasický tábor s věkem účastníků mezi 6–15 lety a jiné nutriční hodnoty nastavit pro tábor rodičů s dětmi do 6 let. Strava musí být chutná, s ohledem k věku účastníků používáme adekvátně koření a sůl. Jídlo ani pití zbytečně nepřeslazuje. Zdravotník sleduje kvalitu a dodržování technologických postupů při přípravě stravy. Zvážena musí být také míra zátěže programu. Na soustředěních, sportovních a turistických táborech musí skladba jídelníčku a její nutriční hodnoty odpovídat plánované zátěži. Před plánovanou fyzickou zátěží poslední větší pokrm podáváme přibližně tři hodiny před touto činností. Dále platí, čím je fyzická aktivita intenzivnější, tím vyšší by měl být podíl cukrů v jídelníčku. Jídelníček se aktuálně upravuje během tábora i s ohledem na počasí, v období velkých veder dbáme na zvýšený příjem tekutin a podáváme lehčí jídla.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> BURDA, J., ŠLOSAROVÁ, V., a kolektiv, *Tábory a další zotavovací akce*, NIDM MŠMT, Praha 2008, ISBN 978-80-86784-59-5, str. 71 – 73.

## 2. STRAVOVÁNÍ ŽÁKŮ VE VOLNÉM ČASE

### 2.1 Projekty a programy zdravého stravování školáků

V České republice se v posledních letech přistoupilo k odpovědnému řešení této podceňované problematiky zdravého stravování žáků, a to na různých platformách. Od státem podporovaných projektů až po projekty a programy různých institucí a subjektů. Ráda bych prezentovala několik významných aktivit, které obsáhly poměrně velkou část dětské populace ve školních zařízeních. Byť dochází k neustálému zlepšování poměrů v této oblasti, je potřebná celospolečenská osvěta a neustálá podpora novým projektům. V této oblasti lze využít mnoho pozitivních poznatků ze zahraničí, o kterých se budu zmiňovat později.

#### 2.1.1 „Pamlsková“ vyhláška

Vyhláška o nezdravých potravinách, které se nesmějí prodávat ve školách, byla 5. září 2016 zařazena do Sbírky zákonů. Ve vyhlášce se vymezují požadavky na potraviny včetně nápojů, které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách základních a školských zařízeních. Důvodem předložení vyhlášky o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama, a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách základních a školských zařízeních, je potřeba snížení nezdravého prostředí ve školách a školských zařízeních. K prodeji bude možné nabízet a prodávat pouze potraviny odpovídající svým výživovým složením zásadám zdravé výživy. Úprava se týká žáků do splnění povinné školní docházky. Výjimky se týkají například vyšších odborných škol, zařízeních pro další vzdělávání pedagogických pracovníků či případů, kdy žáci prodávají výrobky, které vytvořili jako součást praktického vyučování. Jsou zohledněny i případy, kdy škola pronajímá například tělocvičnu či jiné prostory k pořádání různých společenských akcí, které však nejsou pořádány v souvislosti se vzděláváním. Vyhlášku budou muset školy dodržovat od 1. ledna 2017.<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> Sbírka zákonů č. 282/2016, částka 109, ze dne 29. srpna 2016, *Vyhláška o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních.*

### 2.1.2 Projekt Ovoce a zelenina do škol

Školy se v České republice zapojují již šestým rokem do projektu Ovoce a zelenina do škol. Základním cílem celého projektu je přispět k trvalému zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny, vytvořit správné stravovací návyky ve výživě dětí a tím zároveň bojovat proti dětské obezitě. Jako cílová skupina byli po dohodě resortů školství, zdravotnictví a zemědělství zvoleni žáci prvního stupně základních škol, včetně žáků z přípravných tříd základních škol, kterým je zdarma dodáváno čerstvé ovoce a zelenina nebo ovocné a zeleninové šťávy nebo ovocné protlaký. Mezi doporučené produkty pro dodávky „Ovoce a zelenina do škol“ lze zahrnout následující: jablka, mandarinky, pomeranče, banány, hrušky, mrkve, ředkvičky, rajčata, hroznové víno, broskve, nektarinky, okurky, švestky, blumy, kedlubny, jahody, papriky, meruňky, kiwi, hrachové lusky, ananasy, grepy, pomela, ovocné nebo zeleninové saláty a ovocné nebo zeleninové 100 % šťávy. Ve školním roce 2015/2016 se projektu Ovoce a zelenina do škol účastnilo celkem 539 747 žáků z 3 810 škol ve všech regionech ČR.<sup>30</sup>

### 2.1.3 Program Skutečně zdravá škola

Skutečně zdravá škola je komplexní program zdravého školního stravování. Snaží se, aby si děti jídla vážily, dokázaly si jej vychutnat a věděly, odkud jídlo pochází a jak vzniká. Skutečně zdravá škola pomáhá dětem v rozvoji dovedností a návyků, které budou potřebovat ke zdravému a úspěšnému životu. Zdravé školy nakupují do školní jídelny čerstvé sezonní suroviny od místních farmářů, pekařů a řezníků, organizují výlety na místní farmy, začleňují téma stravování a jídla do vzdělávacího programu, pořádají na škole farmářské trhy a komunitní aktivity, nabízejí kurzy vaření pro žáky i rodiče, pěstují na školní zahradě vlastní ovoce a zeleninu, zajistí, že oběd je ve školní jídelně radostnou a společenskou událostí v příjemné a klidné atmosféře. Žákům poskytují plnou důvěru v účasti na celém procesu. Program Skutečně zdravá škola vychází ze zkušeností obdobného programu ve Velké Británii (Food For Life Partner ship – FFLP), do něhož se od roku 2005 zapojilo více než 5 000 škol.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> <https://ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=178> Informace o dodávaných produktech a způsobu dodávek produktů dodavateli v projektu Ovoce a zelenina do škol ve školním roce 2015-2016.pdf

<sup>31</sup> <http://www.skutecnezdravaskola.cz/nase-vize>

### **2.1.4 Program Škola podporující zdraví**

Program sdružuje školy, pro které zdraví neznamena jen nepřítomnost nemoci, ale vnímají jej jako výsledek vzájemně působících faktorů bio – psycho – sociálních, tzv. holistické pojetí zdraví, které odpovídá i pojetí WHO. Tyto faktory se školy snaží rozvinout pomocí respektu k přirozeným potřebám jednotlivce, podporou komunikace, spolupráce s důrazem na odpovědnost k vlastnímu zdraví a rozvíjením životních kompetencí všech členů školního společenství. Koordinátorem a garantem programu Škola podporující zdraví v České republice je Státní zdravotní ústav se sídlem v Praze. Národní síť programu Škola podporující zdraví v ČR je zároveň jedním ze 43 členů evropské sítě Schools for Health in Europe (SHE), která má v Evropě tradici od roku 1992.

### **2.1.5 Projekt Zdravá školní jídelna**

Český systém školního stravování nám může závidět celý svět. Projekt Zdravá školní jídelna přináší rady, recepty a příručky, které ho pomáhají sladit s nejmodernějšími poznatky o zdravé výživě. Díky projektu se můžete inspirovat u těch nejlepších jídelen, konzultovat s výživovými odborníky a získat prestižní certifikát Zdravá školní jídelna. Za vznikem projektu stojí odborníci na výživu ze Státního zdravotního ústavu ve spolupráci s týmem hygieniků. Projekt podporuje také Ministerstvo zdravotnictví České republiky a iniciativa „Vím, co jím“.

### **2.1.6 Projekt Happysnack**

Podstatou projektu Happysnack je dodávka zdravých svačín do škol v chladících výdejních automatech. V projektu je zapojeno 480 největších základních a středních škol po téměř celé České republice s dosahem na 210 000 žáků. Garantem projektu jsou profesionální nutriční terapeutky, které pečlivě kontrolují vhodnost nabízeného sortimentu ve školním automatu. V automatech jsou nabízeny jen zdravé výrobky, vhodné svým složením a množstvím na dopolední svačinu pro děti školního věku. Happysnack pod svou hlavičkou sdružuje dva dotační projekty, a to: Podpora spotřeby školního mléka a Ovoce a zelenina do škol. Obsahuje patentovaný on-line systém, který umožňuje v reálném čase kontrolovat stav zásob či technického stavu automatu, provádí ze zákona potřebnou evidenci

pro dotační programy a poskytuje informace o výběrech a stavu kreditu rodičům. Používáním předplacených karet se zamezuje riziku nevhodné útraty hotovosti dětmi.

### **2.1.7 Program Víím, co jím a piju**

Program Víím, co jím a piju je součástí globálního programu "The Choices Programme", který umožňuje spotřebitelům lepší orientaci v nabídce potravin. Program vznikl na základě výzvy Světové zdravotnické organizace a Organizace OSN pro výživu a zemědělství. Právě tyto organizace upozornily na vybrané živiny, jejichž nadměrná konzumace výrazně zvyšuje riziko vzniku civilizačních chorob. Hlavním cílem programu je motivovat veřejnost k aktivní péči o zdraví, vyvolat u veřejnosti zájem o zdravý životní styl a podporovat veřejnost ve výběru potravin, které vyhovují parametrům zdravé výživy. Prostředkem k prosazení cílů programu je jednoduché logo Víím, co jím (Choices Trade Mark), které je uváděno na balení těch potravin, jež ve složení splňují definovaná nutriční kritéria. Spotřebitelé se tak mohou lépe orientovat v nabídce potravin a můžou se snadno rozhodnout pro nutričně vyváženou potravinu přímo v místě nákupu.

Logo Víím, co jím / Víím, co piju je českou podobou ochranné známky Choices Trade Mark. Logo Víím, co jím poskytuje příležitost snadno a vědomě snížit příjem množství těch složek potravin, které v největší míře souvisejí s většinou současných civilizačních onemocnění.<sup>32</sup>

### **2.1.8 Projekt Prevence a včasný záchyt dětské obezity**

Na čtyřech pražských základních školách proběhl v loňském roce projekt, který se věnoval prevenci dětské obezity a měl upozornit i na další závažná zdravotní rizika s obezitou spojená. Projekt realizovalo Centrum prevence, z. s. za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky. Odborně projekt podporovalo Poradenské centrum Výživa dětí. Projekt byl realizován prostřednictvím besed se žáky na téma výživa a pohybová aktivita, celkem se přednášek účastnilo bezmála 1 900 žáků základních škol. Třetina chlapců a čtvrtina dívek základních škol má v těle více tuku, než je doporučováno, odpovídají tomu i počty žáků s vyšším BMI (indexem tělesné hmotnosti). Až z 80 % si přitom děti trpící nadváhou a obezitou přináší svá nadměrná kila do dospělosti. K ní se pak velmi často přidružují další onemocnění, která život nejen znepríjemňují, ale také zkracují.

---

<sup>32</sup><http://www.vimcojim.cz/cs/vim-co-jim/>, Copyright © 2013 „Vím, co jím a piju, o.p.s.“  
<http://www.choicesprogramme.org/Make the healthy choice the easy choice.>

Obezita dětí je přitom v České republice stále na vzestupu. Odborníci se shodují na tom, že velký podíl viny na tomto stavu má nedostatečná pohybová aktivita, neaktivní trávení volného času a tomu nepřizpůsobený jídelníček.<sup>33</sup>

### 2.1.9 Vztah žáků ke školnímu stravování

Dospělých obézních je v České republice 29 %, za posledních šest let se obezita patnáctiletých zvýšila z 12 na 15 % (www.oecd.library.cz). Součástí vyhlášky č. 107/2005 Sb. O školním stravování je sice výživová norma, tzv. spotřební koš, který uvádí množství živin povinně zastoupených v jídelníčku dětí za měsíc, ale například ve školním roce 2011/12 nenaplnila polovina škol limit ohledně množství luštěnin a ovoce na žáka, téměř 43 procent škol nedodrželo spotřebu mléka, 27 procent spotřebu ryb, naopak množství tuků čtvrtina škol překročila. Školní stravování by se mělo stát součástí výchovy ke zdraví, ale zatím jeho vzdělávací efekt ve většině škol není využitý. Děti oběd „neprožívají“ a téma potravin, jejich produkce a spotřeba nejsou součástí vzdělávacího kurikula, uvádí předseda Společnosti pro výživu, Dr. Tláškal. Výchovu ke zdraví často vyučuje neaprobovaný učitel, školní bufet a prodejní automaty nabízí cukrovinky a sladké nápoje a rodiče nebývají zahrnuti do řešení prevence obezity a správné výživy. Na některých školách jsou to právě rodiče, kteří se úspěšně prosazují o dostupnost školních automatů bez ohledu na jejich obsah. Přitom automaty na mléčné výrobky často nabízejí i produkty vysoce kalorické, tučné a slazené, které popírají původní myšlenku mléka do škol. Při výchově ke zdravé výživě by měl být využitý „celoškolní přístup“ tak, aby jídelna a kuchařky byly považovány za součást školy a měly vyšší ohodnocení, které by zvýšilo i zájem u mladší generace kuchařů. V mezinárodním programu Škola podporující zdraví je takový celostní přístup k výchově ke zdraví součástí vzdělávacího programu života školy, ale stále převažují školy, ve kterých se děti vyučují teoreticky zásady zdravé výživy, které škola v praxi nenaplnuje.

Já jsem absolventem střední hotelové školy a tento přístup můžu potvrdit. Školy dostávají různé sponzorské dary, například od značky Maggi nebo Vitana a z těchto polotovarů poté vaří. V teoretické části se naučí jak vařit z čerstvých surovin a v praktické části to nahradí těmito polotovary, např. vývar „z kostky bujónu“, čerstvou zeleninu mraženou zeleninou, čerstvé byliny sušenými apod.

---

<sup>33</sup> CENTRUMPREVENCE.CZ, *Obezita dětí nás stále straší*, [online]. c 7. 1. 2016. Dostupné z: <http://www.centrumprevence.cz/2081>. Zveřejněno 09.01.16>.



## 2.2 Svačiny dnešních školáků

V současné době děti dostávají místo připravené svačiny z domova spíše peníze, aby si ve školním bufetu koupily to, na co budou mít chuť. Místo tmavého pečiva s tvarohovou pomazánkou a jablka si tak často pochutnají na bagetě, chipsech nebo sladkých tyčinkách z automatu. Připravit zdravou svačinu přitom není nikterak složité, ani časově a finančně nákladné. Přitom od rodičů se děti naučí mnoho věcí. Jak o sebe pečovat, jak se chovat, jak sportovat a teoreticky i to, jak se stravovat. Pokud však rodiče vtloukají svým ratolestem do hlavy, že zelenina je zdravá, ale dítě ji na talíři nevidí, jak je rok dlouhý, případně od rodičů slyší, že není dobré jíst příliš mnoho čokolády, a přitom si maminka s tatínkem každé odpoledne tabulku dopřejí, takovou informaci logicky druhým uchem vypustí a na truc si za další kapesné naplní kapsy čokoládovými bonbóny. Je to především rodič, kdo může ovlivnit stravovací návyky dítěte. Ať už tím, že ho o stravě teoreticky poučí, nebo tím, že mu bude prakticky zdravou stravu servírovat. Pokud jsou děti zdravé a neustále v pohybu, energii v podobě sladkostí si samozřejmě zaslouží. Nemělo by však jít o čokoládové tyčinky a podobné sladkosti, ale například o pudink nebo ovocný pohár.

Ve školním prostředí je situace o to složitější, že se dítě může cítit být z kolektivu vyřazeno, pokud ve škole panuje atmosféra, že jediné ten, kdo si kupuje místo housky se sýrem chipsy k svačině, může být „in“. Dítě se samozřejmě nechce samo vyřadit z kolektivu. Mnohdy stačí jen dětem vysvětlit, že ten, kdo si dá místo jablka čokoládu, bude trpět nadváhou a bude nemocný.

## 2.3 Zahraniční přístupy ke školnímu stravování

Všeobecně se dá konstatovat, že v západních zemích a v USA jsou přístupy ve vztahu k regulaci školního stravování přísnější. Ve světě potravinové a nápojové automaty regulují legislativou a někde dokonce zakazují. Omezit dostupnost slazených sycených nápojů, sladkostí a smažených bramborových lupínků z prodejních automatů již také řada zemí pokládá za podstatné a zakazuje jejich prodej ve školách.

<b>Japonsko</b>	nabízí se ryby, maso, rýže, zelenina, žádné sladkosti, alternativou jsou bento boxy s atraktivním aranžováním, které zaujmou i malé jedlíky.
<b>Dánsko</b>	školy nevaří.
<b>Itálie</b>	jídelníček sestaven nutričními specialisty bez možnosti výběru, energetický příjem dle věku, k pití voda, diety dle onemocnění, náboženství, etnik.

<b>Norsko</b>	školy nevaří.
<b>Švédsko</b>	obědy zdarma bufetovým způsobem, tradice ryb a velkého podílu zeleniny, k pití mléko nebo voda.
<b>Francie</b>	škola zajišťuje svačiny i obědy, je zakázáno přinášet do školy jakékoli jídlo, zákaz prodejních automatů ve školách, k pití voda.
<b>Belgie</b>	neexistuje plošný zákaz automatů ve školách, nicméně v bruselských školách nelze sladkou limonádu ani bagetu koupit.
<b>Nizozemí</b>	školy nevaří, je zakázáno přinášet do školy bonbóny a chipsy.
<b>Slovensko</b>	rozpis jídel stanoven na týden vyhláškou.
<b>Finsko</b>	obědy zdarma, diety dle náboženství, alergií, etnik, týdenní menu v místních novinách a na internetu.
<b>Velká Británie</b>	automaty ve školách fungují, avšak nesmějí obsahovat sladkosti a typické fast foodové pokrmy.
<b>USA</b>	Dietary Guidelines stanovují nízkou energetickou hodnotu stravy dle věku, přesný rozpis živin. Nabídka snídaní, svačin a obědů. Obědy zdarma nebo velmi levně. S ohledem na 7 % výskyt patologické obezity zakázali na školách prodej tzv. junk food, tedy sladkostí a vysoce kalorických jídel.

Ve vztahu k obezitě dětí z uvedených zjištění taktéž vyplývá, že souvislost mezi formou školního stravování a obezitou dětské populace neexistuje. V Nizozemí a v Norsku se děti stravují ve škole z domova připravených balíčků a zatímco v Nizozemí je pouhých 8 % obézních mladistvých a jejich počet klesá v Norsku je obézních 14 % a jejich počet stoupá. Není ani významné, zda jsou obědy nabízeny zdarma nebo je rodiče platí. Finsko, Švédsko a USA nabízí obědy zdarma a mají vyšší procento obézních než Itálie nebo Japonsko, kde se za obědy platí. Naopak jednoznačná je souvislost obezity a nabídky jídel, které obvykle vycházejí z tradičních stravovacích zvyklostí země a možností rychlého občerstvení.

Jasně se ukazuje, že bez určitých regulací a represí by škola nedokázala optimální podobu zdravé výživy nabídnout. V Nizozemí si nesmí děti přinášet do školy bonbóny a chipsy, v USA je zakázaný prodej sycených nápojů ve školách a ve Francii jsou zakázané ve školách nejen prodejní automaty, ale přinášení jakéhokoli jídla z domova. V Itálii a v USA se snaží řešit také energetickou hodnotu nabízených jídel, která je vypočítaná podle věku a děti nedostanou víc. Ve Spojených státech se toto opatření však setkává s velkým

odporem, sociální sítě jsou plné lidí, kde děti předstírají mdloby při tělesné výchově nebo předvádějí šatní skříňky plné chipsů, kterými se dojídají. Sama můžu potvrdit, že při mém pobytu v dětském campu v USA (ve státě Connecticut) byla strava tvořena vesměs z polotovarů a s možností pro děti neomezené konzumace sladkých cookies a sladkých automatových nápojů. Obvyklá skladba jídel tvořila porce pizzy, fazolí, hranolek, smažených toastů se sýrem, hamburgerů, hotdogů, chipsů se sýrovou omáčkou nebo kuřecích nuggetů a těstovin se sýrovou omáčkou, která byla vyrobena z polotovaru. To vše na jednom talíři. Pro nás Evropany to byl nepochopitelný gastronomický zážitek!

Je zřejmé, že národní stravovací zvyklosti v kontextu s pohybovou aktivitou a genetickými dispozicemi hrají roli největší a není jednoduché je ovlivnit. Stravování, které probíhá ve výchovně vzdělávací instituci, musí bezesporu plnit více, než žaludky dětí. Proto v Itálii povýšili školní oběd na vzdělávací zážitek a stal se součástí práva na vzdělání a zdraví. Současně se školním stravováním je také třeba trpělivě kultivovat stravovací zvyklosti celé společnosti.<sup>34</sup>

## 2.4 Rizika nezdravého stravování ve fastfoodech

Fastfood nemusí být nutně synonymem pro nezdravé stravování, ale v mnoha případech tomu tak skutečně je. Problém fastfoodů a podobných podniků rychlého občerstvení je v podávání malých, ale vysoce energetických porcí. Děti tak přijímají více kalorií, než jejich organismus zvládne spotřebovat. Ve většině případech každé menu obsahuje i velmi sladký nápoj, tzv. „bezedný kelímek“, a tím malí strávníci každé sousto zapíjejí vydatnou porcí cukru. Produkty z fastfoodu často navzdory svému vysokému obsahu kalorií nabízejí pouze malou či dokonce žádnou výživovou hodnotu. Pokud se takto děti stravují pravidelně, potíže na sebe nenechají dlouho čekat a výsledkem je pak špatný zdravotní stav a obezita.

Můžeme uvést závažné faktory a důvody proč se nestravovat ve fastfoodech:

- **Srdce v ohrožení**

Pokud přijímá tělo mnoho tuků a cukrů bez dostatečné fyzické aktivity, dříve či později začne bojovat s nadváhou. Kila navíc patří k rizikovým faktorům pro vznik onemocnění srdce. Transtuky jsou považovány za natolik škodlivé, že některé země dokonce

---

<sup>34</sup> ŘEHULKA, E. – REISSMANNOVÁ, J. *Současné trendy výchovy ke zdraví*, sborník příspěvků, Brno 2013, vydala Masarykova univerzita, 1. Vydání 2013, ISBN 978-80-210-6316-7. (strany: 162-169).

zakázaly jejich používání. Zvyšují hladinu LDL neboli „špatného“ cholesterolu. Mohou také snižovat HDL neboli „hodný“ cholesterol.

- **Sůl - cesta k mrtvici**

Příliš mnoho sodíku obsaženého v soli způsobuje, že tělo bude zadržovat vodu. Sodík může také přispět ke zvýšení krevního tlaku nebo rozšíření srdečního svalu. Nadbytek sodíku přispívá k tvorbě ledvinových kamenů, onemocnění ledvin a rakovině žaludku. Vysoká hladina cholesterolu a vysoký krevní tlak patří k hlavním příčinám srdečních onemocnění a mrtvice.

- **Obezita ztěžuje dýchání**

Velká nadváha je spojena s rostoucími dýchacími potížemi. Už sama o sobě může vyvolat záchvaty dušnosti nebo sípání již při malé námaze. Obezita hraje velkou roli i ve vývoji spánkové apnoe, stavu, který nejprve začíná chrápáním. Pacient se kvůli nemožnosti dýchat v noci často budí, a to až několikrát. Pokud se apnoe neléčí, může končit i smrtí.

- **Od hamburgerů až k depresi**

Nadměrná konzumace pečiva z obchodů (koblihy, croissanty a vdolky) a rychlého občerstvení (pizza, hamburgery, párky v rohlíku) může zvyšovat riziko vzniku deprese. Špatná strava také ovlivňuje spojení mezi nervovými buňkami a může zhoršovat paměť.

- **Nadbytek sacharidů vyvolává akné**

Čokoláda a tučné potraviny bývaly obviňovány, že způsobují akné. Skutečnými viníky jsou však sacharidy. Potraviny, které jsou bohaté na sacharidy, zvyšují hladinu cukru v krvi, a tak mohou vyvolat nepěknou vyrážku. Zvyšují také riziko vzniku ekzémů u dětí.

- **Trpí též zuby a kosti**

Při konzumování potravin s vysokým obsahem cukru, bakterie pobývajících v ústech budou vyrábět kyseliny. Tyto kyseliny ničí zubní sklovinu a způsobují kaz. Pro zdravý chrup je kromě správné stravy nezbytná pravidelná ústní hygiena. Nadbytek sodíku ze soli může také zvýšit riziko vzniku osteoporózy, stavu, kdy se kosti stávají křehčími a lámavějšími.<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup>HORÁKOVÁ, H., *Osm důvodů, proč opravdu nejíst fastfood*, [www.ulekare.cz](http://www.ulekare.cz), 3. 10. 2016  
[www.healthline.com/health/fast-food-effects-on-body](http://www.healthline.com/health/fast-food-effects-on-body)

## 2.5 Nejrozšířenější zlozvyky týkající se stravování dětí

Rodiče by se měli zamyslet nad tím, co jejich dítě jí a také co jedí oni sami. Jak mu jdou příkladem, jak vaří a jak tráví svůj volný čas. Pokud chtějí dítěti pomoci, tak se musejí změnit i oni sami. Dítě musí cítit podporu ve své rodině. Ve výchově také musí panovat jednota a nesmí docházet k situaci, kdy jeden rodič dítěti něco zakáže a ten druhý mu to koupí. Je nutné předcházet zlozvykům ve stravování dětí, mezi které patří především:

- **Nepravidelnost**

Děti nemají čas najíst se. Ráno vstávají na poslední chvíli, ty starší během první vyučovací hodiny ještě dospívají noční vzedávání u počítačových her nebo filmů. Během přestávek se chystají na další předmět, přesouvají se do jiné učebny nebo si prostě hrají se svými spolužáky. Obědy ve škole řada dětí z mnoha důvodů odmítá, např. že chodit do školní jídelny není „in“, protože kamarádi tam prostě taky nechodí. Jídlo jim nechutná, nejsou na takové, většinou zdravé a „moderní“ pokrmy zvyklé z domova, a proto je odmítají. Anebo jednoduše „nemají na oběd čas“. Zato odpoledne a večer si to zvládnou vynahradiť, nejen zastávkou ve stánku nebo restauraci rychlého občerstvení, případně u počítače či televize požíváním všeho možného, co jim přijde pod ruku. To už mají na jídlo dostatečný klid a dopřávají si ho v hojné míře, stejně jako jejich rodiče.

- **Málo pestrý jídelníček**

Malé děti, které se s jídlem teprve seznamují, mnohdy odmítají úplně všechno včetně toho, co ještě před dvěma dny zbožňovaly. Jedná se o součást normálního psychomotorického vývoje dítěte a rodiče by nově nastalý stav neměl zarazit a rozhodně by neměl vést k tomu, že postupně podle nálady dítěte z jídelníčku vyselektují téměř vše.<sup>36</sup> Takové dítě je potom ochotné jíst pouze rohlíky a knedlíky (sice extrémní, ale reálná situace s bývalou dětskou pacientkou). Děti z domova znají pouze základní pečivo, jeden sýr, jeden jogurt a několik druhů ovoce a zeleniny. Všem ostatnímu se vědomě brání, protože se jedná o pro ně cizí potraviny, které neznají, a dalo by se říci, že z nich mají strach. Aby rodina měla během jídla určitý klid, podřídí se odmítání určitých potravin dítětem a zkoušení nových jídel prostě vzdá.

---

<sup>36</sup> FRAŇKOVÁ, S., PAŘÍZKOVÁ, J., MALICHOVÁ, E., Jídlo v životě adolescenta: teorie, výzkum, praxe. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2013. 302s. ISBN 978-80-246-2247-7.

- **Přemíra sladkostí a limonád**

Co jsou děti téměř bez výjimky „ochotné“ konzumovat? Jednoznačně sladkosti. Sladká chuť je první, se kterou se v podobě mateřského mléka setkáváme, a vede do jisté míry k navození pocitu bezpečí. V přírodě jsou sladké plody nositeli vyššího množství využitelné energie a jsou tedy výhodné. Něco jiného je ale situace u mnoha dětí, které v podstatě jinou než sladkou chuť odmítají. A opět k tomu nezřídka přispívají samotní rodiče, kteří dítěti nabízejí sladký úplatek například za to, že sní porci připraveného oběda nebo splní nějaký úkol. Děti se tak sice naučí, že všechno něco stojí, ale mohou se také naučit sladkostmi vydírat své rodiče (udělám to pod podmínkou, že dostanu sladkou odměnu). Rozhodně se takovým přístupem nenaučí, jak má vypadat zdravý jídelníček.

- **Nedostatek ovoce a zeleniny**

Zelenina a ovoce jsou u dětí dlouhodobě zcela nepopulární, přičemž zelenina je na tom ještě o něco hůře než ovoce. Toto všeobecně známé tvrzení jsem se snažila ověřit na mém provedeném průzkumu u starších žáků ve dvou základních školách Zlínského kraje. Děti ovoce a zeleninu, případně pokrmy z nich, z domova mnohdy neznají a odmítají je ochutnat. Je potom těžké chtít po dětech, aby se stravovaly ve školní jídelně, která se snaží vyhovět spotřebnímu koši i v doporučeních ohledně množství zeleniny a ovoce, kterého mají děti dostat, když nemají vzor ve svých rodičích.

- **Mizivá fyzická aktivita**

Ke zdravému životnímu stylu dětí patří kromě správného jídelníčku také dostatek vhodné pohybové aktivity. Situace je ale většinou taková, že některé, zejména silnější děti prostě pohyb v oblibě nemají, tělesná výchova je spíše demotivuje, nešikovnější děti jsou často vystavovány posměchu ostatních. Dětský lékař tedy napíše dítěti žádost o uvolnění z tělesné výchovy, dítě se i po škole před okolím zavírá doma a bludný kruh zdravotních problémů spojených s nesprávným životním stylem dětí se uzavírá.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup><http://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/nejcastejsi-nedostatky-ve-stravovani-deti-117.html>, Publikováno:1. 4. 2014, aktualizováno:19. 12. 2016.

### **3. INFORMACE K PRŮZKUMU**

#### **3.1 Cíl a předmět šetření**

Cílem průzkumu bylo zjistit, jaký je postoj žáků osmých tříd základních škol ve Zlínském kraji ke zdravé výživě, a to konkrétně ke konzumaci zeleniny. Dotazník se skládal z devíti otázek, přičemž jedna byla volná a čtyři částečně volné. Data byla vyhodnocena a převedena do osmi grafů, ve kterých byly uvedeny celkové počty žáků, jak na jednotlivé otázky odpovídaly. Dále bylo do grafů zakomponováno procentuální vyčíslení odpovědí u chlapců a dívek, pro přesnější zobrazení postojů dívek a chlapců k dané problematice.

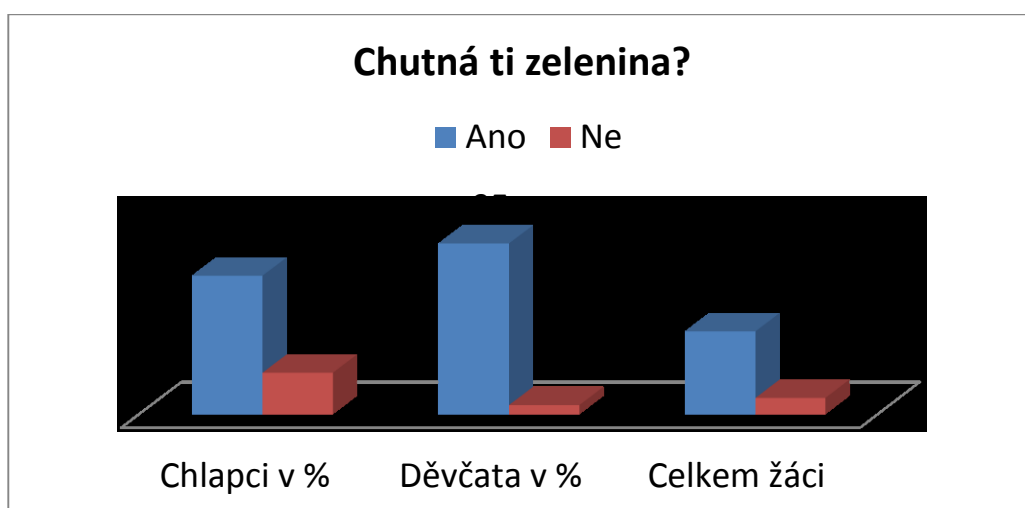
#### **3.2. Respondenti**

Dotazovala jsem se žáků osmé třídy jedné ze základních škol v Uherském Hradišti a žáků osmé třídy jedné ze základních škol ve Zlíně. Děti byly ve věku od 13 do 15 let. Ve třídách bylo celkem 55 dotazovaných, z toho 35 chlapců a 20 dívek. Lze konstatovat, že se děti k vyplnění dotazníku postavily velmi odpovědně, vše za souhlasu a přítomnosti třídních učitelek a vedení jednotlivých škol. Co se týče volné položené otázky „Uveď důvod, proč nejíš více zeleniny?“, tak zde jsem zaznamenala i úsměvné odpovědi, např. mám rád slaninu apod. Dle mého soudu byly tyto odpovědi napsány z recese. Tato otázka však žádným způsobem neovlivnila získané informace. Všechny předložené anonymní dotazníky se mně vrátily vyplněné a tím bylo jejich vyhodnocení poměrně jednoduché.

#### **3.3. Výsledky průzkumu**

V grafu č. 1 vidíme odpovědi respondentů na moji první otázku: „Chutná ti zelenina?“ Z výsledků vyplývá, že 46 žákům zelenina chutná, rozdíly však jsou zřetelné mezi děvčaty a chlapci. Takřka všem děvčatům, která se průzkumu zúčastnila, zelenina chutná, u chlapců je to více jak tři čtvrtině. Z odpovědí chlapců vyplynulo, že mají raději masitá jídla než zeleninu. V dospívání má maso velký vliv u chlapců na budování kosterní a svalové hmoty. V období dospívání více rostou a mají i větší potřebu jídla. Místo zdravé a vyvážené zeleninové stravy více konzumují masitá jídla.

Graf č. 1

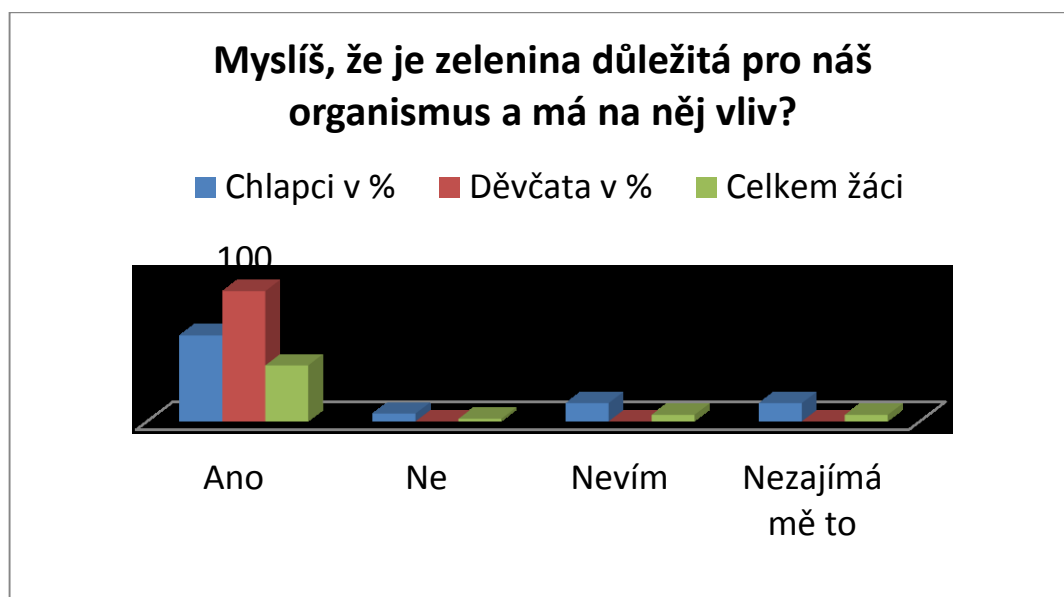


Myslím si, že ke zdravému stravování a správným návykům ve výběru zdravých potravin přispívají rodiče, tedy výchova v rodinách. Určitě je důležité začít s dobrými návyky už od raného dětství a tedy vést chlapce a děvčata zdravým životním stylem. Nemůže být pravidlem to, že i když jsou rodiče časově vytížení, tak by neměli dávat dětem peníze na zakoupení si svačiny, než aby jim zdravou svačinu přichystali sami. Při této praxi se stává, že si děti za peníze nakoupí plno „svačinek“ ve formě snickersů, brambůrek a jiných pochutin, které jejich tělu rozhodně neprospívají a jsou zdrojem zbytečných kalorií.

Další mojí otázkou jsem chtěla zjistit názory a povědomí žáků osmých tříd o důležitosti konzumace zeleniny pro náš organismus, pro jeho zdravý vývoj či jeho správné fungování. Na otázku: „Myslíš, že je zelenina důležitá pro náš organismus a má na něj vliv?“ odpovědělo ano celkem 43 žáků. Zajímavé bylo zjištění, že všechny dívky (20), odpověděly na tuto otázku kladně. Z toho je zřejmé, že o konzumaci zdravé stravy se jednoznačně více zajímají děvčata než chlapci. Dvě negativní odpovědi u chlapců lze přičíst snad nepochopení otázky, kdy můžeme předpokládat u žáků osmých tříd, že význam zeleniny pro lidský organismus je všeobecně známý a neoddiskutovatelný. S obecně menším zájmem u chlapců korespondují i další odpovědi, že „neví a že je to nezajímá“. Menší zájem u chlapců může ovlivňovat i subjektivní pocit nedůležitosti zeleniny pro jejich organismus. U děvčat může velký vliv hrát zájem o pěknou postavu a „štíhlou linii“, v souladu s moderními trendy vnímání ženské krásy a zdravého životního stylu.

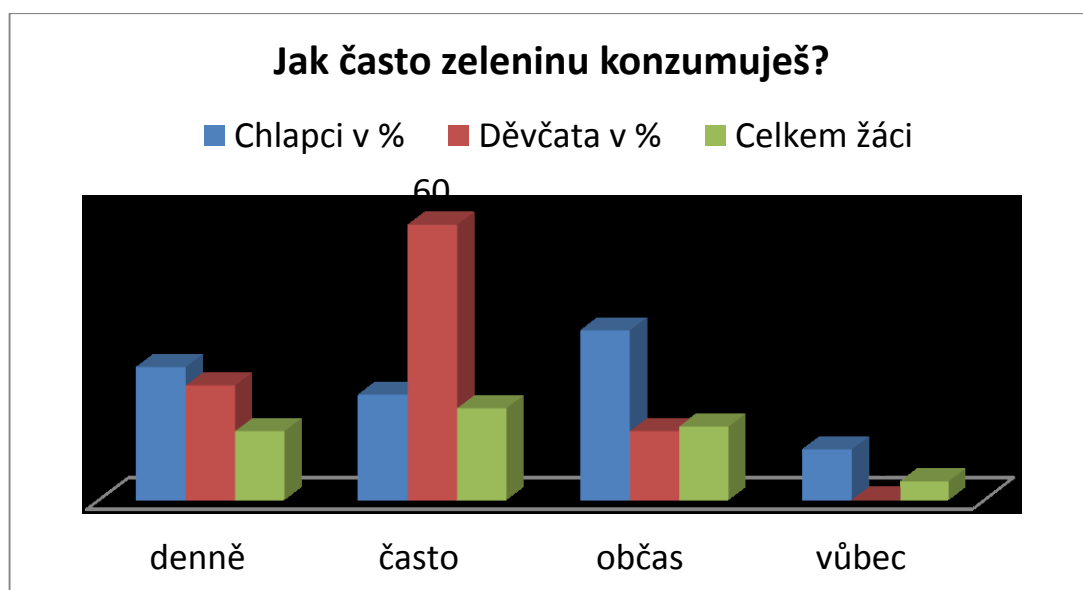


Graf č. 2



Určitě zajímavé bylo zjistit, jak často žáci zeleninu konzumují, z čehož se taktéž dají usuzovat stravovací návyky vzniklé již od útlého dětství. Předpokládám, že pokud byly děti vedeny ke konzumaci tohoto produktu již v raném dětství, přenášejí si je postupně přes dospívání až do dospělosti. Jak často respondenti zeleninu konzumují, jsem se snažila vypátrat v dotazníkové otázce č. 3.

Graf č. 3

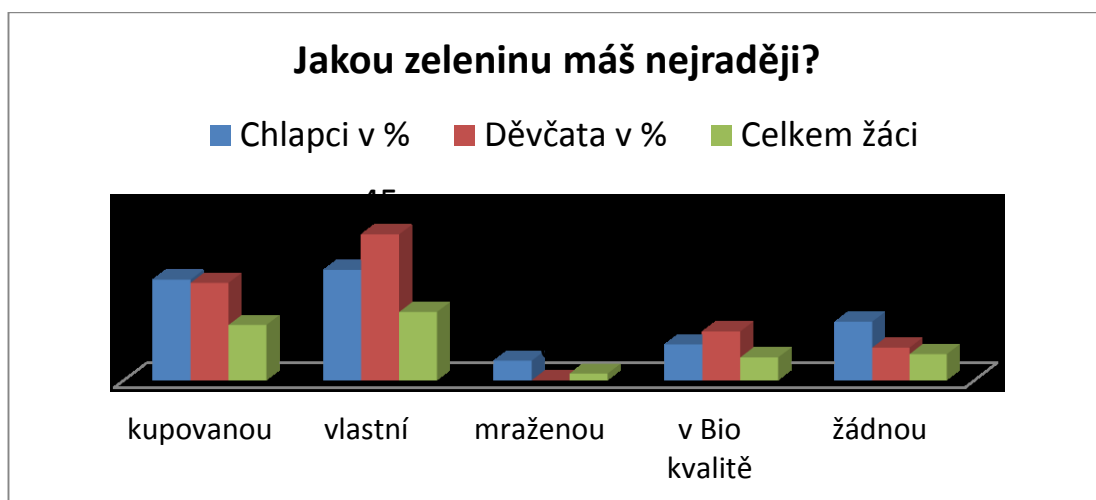


Zjistila jsem, že co se týče četnosti požívání zeleniny lze konstatovat, že denně konzumují zeleninu chlapci a děvčata přibližně stejně. Svědčí to jistě o všeobecné informovanosti dětí o pozitivním vlivu konzumace zeleniny na jejich zdraví. Zajímavým zjištěním pro mě bylo, že si jednoznačně děvčata více uvědomují její prospěšnost pro lidský organismus, a proto se snaží ji častěji konzumovat. Občasná konzumace zeleniny vyznívá lépe pro chlapce (37 %) než pro děvčata (15 %).

Alarmujícím je zjištění, že více jak jedna desetina chlapců zeleninu nejí vůbec, u děvčat jsem negativní odpověď nezjistila. Zde se naskytá otázka, zda by nebylo vhodné podstatným způsobem zvýšit osvětu (médiu, tisk, škola, lékaři) o důležitosti konzumace zeleniny i s ukázkami negativních dopadů na lidský organismus, a to vše v horizontu jeho dlouhodobějšího vývoje, aby i tato část chlapců změnila svůj špatný postoj. Jsem přesvědčena, že v pozdějším věku se u některých chlapců může postoj ke konzumaci zeleniny změnit, a to například kolektivem, sportovními aktivitami, partnerskými vztahy, větším rozhledem o péči ke svému zdraví a tělu.

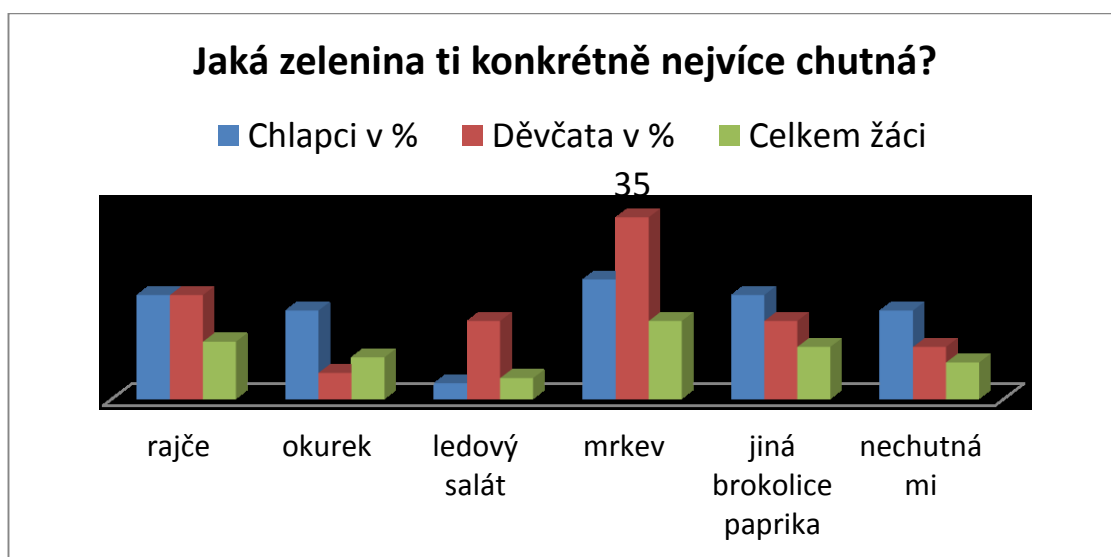
Stanovila jsem si za cíl také u žáků určit, jakou zeleninu pokud ji konzumují, mají nejraději a v jaké formě. Na otázku: „Jakou zeleninu máš nejraději?“ odpověděli následovně. U třetiny chlapců a dívek to byla zelenina vlastní (doma vypěstovaná), u třetiny respondentů chlapců a skoro u poloviny dívek to byla zelenina kupovaná. Co je potěšující, je fakt, že mají žáci povědomí o zelenině v Bio kvalitě. U Bio zeleniny je hlavním kritériem pro její zakoupení faktor finanční. Můžeme však konstatovat, že sortiment Bio zeleniny se neustále v prodejní síti rozšiřuje a tím je pro strávníky cenově dostupnější. Určitě zde sehrává svou roli i možnost pěstovat si zeleninu v domácích podmínkách, tzn. na zahrádkách. Já mám tu výhodu, že si rodiče některou zeleninu vypěstují u rodinného domu na zahrádce. Nepříliš pozitivní je zjištění, že si zeleninu neoblíbilo poměrně hodně chlapců a dokonce i dívek. Že by vůbec dívky nekonzumovali zeleninu, to neuvedla ani jediná. Ke zvýšení oblíbenosti konzumace zeleniny by určitě mohly přispět i různé alternativní způsoby její přípravy, např. zeleninu grilovat nebo odšťavnit.

Graf č. 4



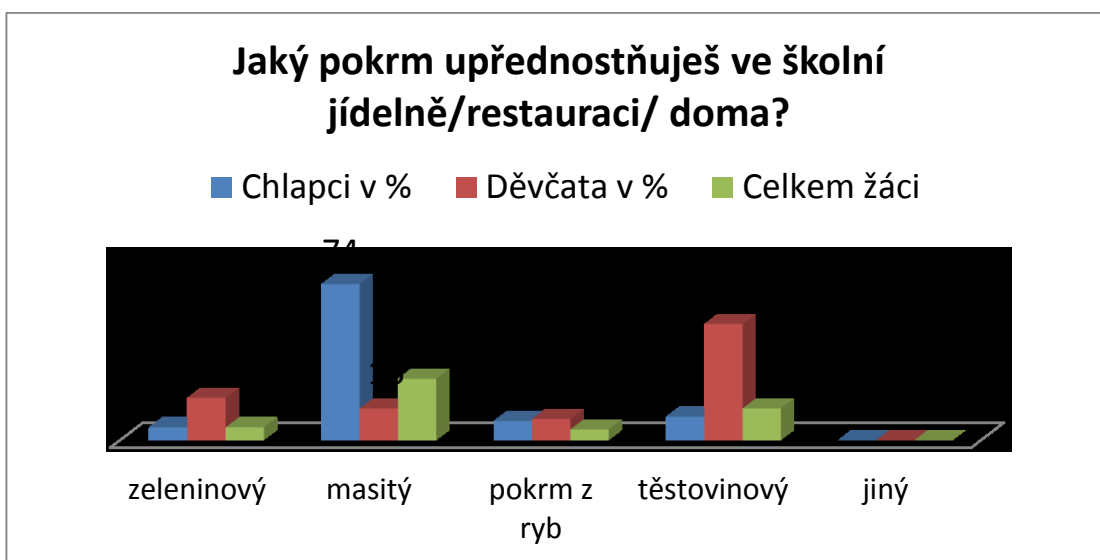
Zjistila jsem, že nejvíce žáci konzumují zeleninu kupovanou, a také vlastní (vypěstovanou na zahrádce), což lze přičíst poměrně rozšířenému zahradničení obyvatel Zlínského kraje. V otázce č. 5 jim byly konkrétní druhy zeleniny nabídnuty, ale zároveň jim byla poskytnuta možnost i volného určení oblíbeného druhu. Mimo pevně stanovené druhy zeleniny žáci uvedli, že nejvíce preferují brokolici, kukuřici a papriku. Největší oblibě z předložených možností se těšila mrkev a rajče, u chlapců pak okurek. Z předložených druhů zeleniny uvedlo odpověď „žádnou“ 17 % chlapců a 10 % dívek. Pro mě zajímavým zjištěním je oblíbenost kukuřice, kterou respondenti uvedli v otevřené možnosti.

Graf č. 5



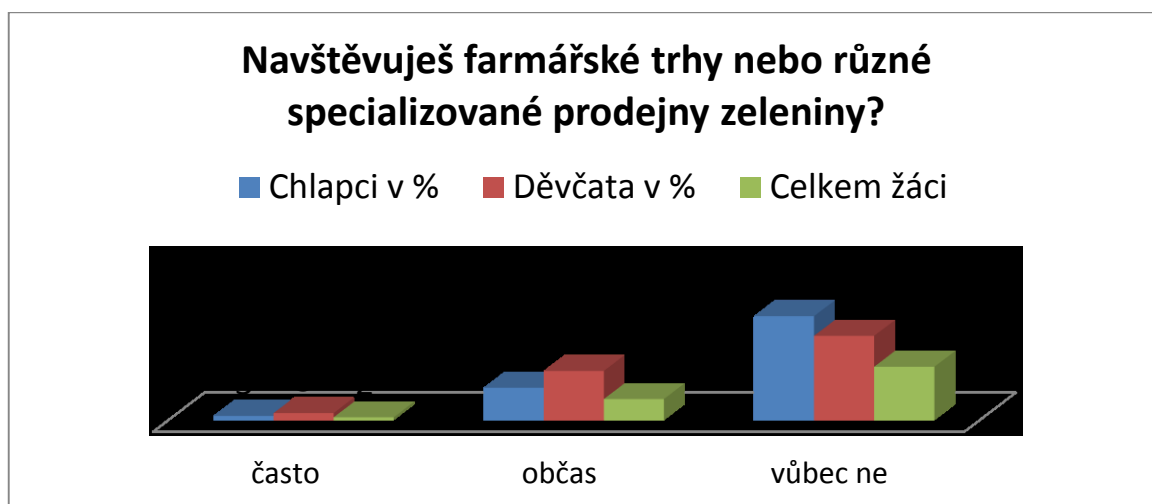
V souvislosti s oblíbeností či neoblíbeností konzumace zeleniny bylo důležité zjistit, jaký pokrm žáci upřednostní v různých stravovacích zařízeních. To, že jsem předpokládala u chlapců, že asi budou upřednostňovat masitý pokrm, se mně potvrdilo u 74 % dotázaných chlapců. Děvčata upřednostňovala pokrmy těstovinové. Pokrmy z ryb v oblíbenosti dětí nejsou tak četné, oblíbila si jich zhruba jedna desetina chlapců a děvčat. Rybí pokrmy je nutné určitě preferovat v nabídkách jídelníčků, nicméně zde opět sehrává velkou roli finanční hledisko. Sama bych ráda čerstvé ryby více konzumovala, ale jsou na našem trhu drahé, a proto si je i podle svých možností nemohu často dovolit. Výsledek napovídá, že v obdobné situaci při konzumaci čerstvých ryb jsou pravděpodobně i ostatní mladí lidé a jejich rodiny.

Graf č. 6



U žáků osmých tříd mě zajímalo, zda ví, že existují farmářské trhy nebo jiné specializované prodejny, kde se dá kvalitní zelenina pořídit. Jejich odpovědi určitě odráží i samotný přístup jejich rodičů v této oblasti. Výsledky ukazují, že sami žáci povědomí o těchto možnostech mají, ale využívají je pouze ojediněle. Většina chlapců i dívek odpověděla, že vůbec této možnosti nevyužívá a farmářské trhy nenavštěvuje. Příčin může být několik, a to jak dostupnost těchto trhů v jednotlivých lokalitách, tak malá mediální informovanost o tom, že se v dané lokalitě konají. Rodiče na ně nechodí, protože o nich neví.

Graf č. 7

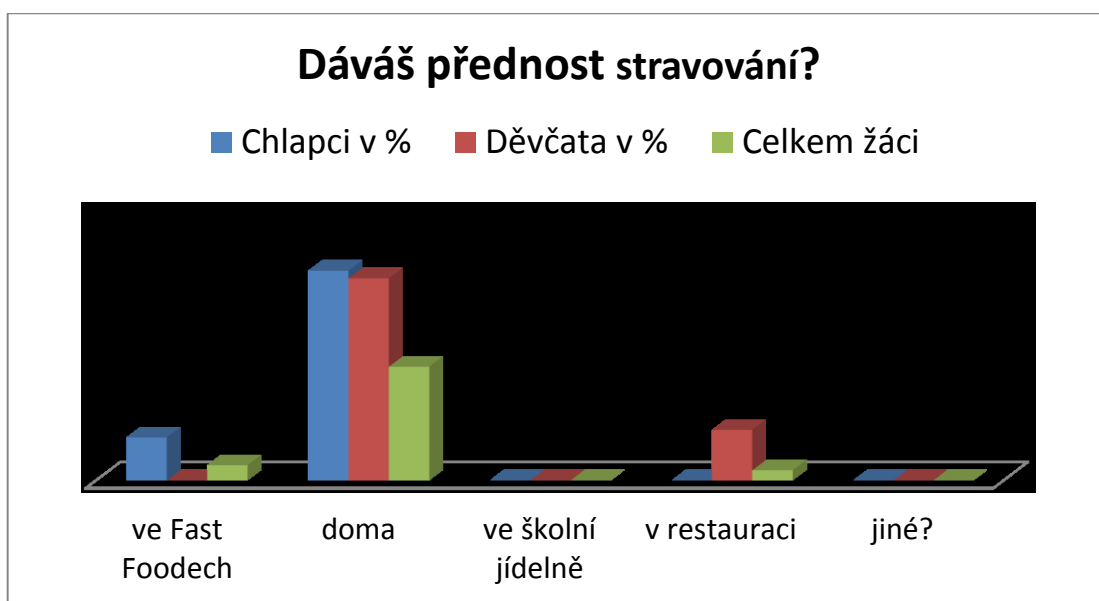


Rovněž bylo zajímavé zjišťovat, kde se žáci stravují a která zařízení mají v oblíbenosti. Většina žáků se stravuje doma, což je určitě pozitivní. Dívky se rády stravují i v restauracích a skoro polovina chlapců má rádo fastfoody. Stravování v těchto rychlých občerstveních není zrovna nejzdravější, takže výsledek není optimální. Přísné zákazy jejich návštěv by nic nevyřešily, určitě by se to minulo účinkem. Domnívám se, že by se rodiče měli raději svým potomkům snažit vysvětlit, že když už jdou do fastfoodu, měli by si místo hranolků objednat salát a místo kuřecích smažených kousků si dát maso grilované. Ideální by bylo, kdyby sami rodiče byli svým dětem správným příkladem.

Nečekaným a překvapivým zjištěním pro mě bylo, že na poslední dotazníkovou otázku: „Dáváš přednost stravování?“, možnost ve školní jídelně neuvedl žádný žák. Tuto skutečnost nedovedu analyzovat. Myslím si, že by bylo potřebné udělat hlubší rozbor v dotazovaných třídách a zjistit příčinu, proč děti odpověděly, že nemají školní jídelnu v oblíbenosti. V současnosti přitom probíhají různé projekty, o kterých jsem se v teoretické části již zmínila a jejichž cílem je moderní, zdravá školní jídelna. Například z podnětu společnosti Bonduelle vznikl již zmiňovaný projekt Škola plná zdraví, který si klade za cíl zvýšení konzumace a oblíbenosti zeleniny u dětí a mládeže. Projekt se zaměřil na spolupráci se školními jídelnami. Jeho cílem je zlepšit celkové složení jídelníčků, ale také podpořit již existující vzájemnou spolupráci a výměnu zkušeností mezi školními jídelnami navzájem. I podle dotazovaných učitelů na různých školách se stravování v jídelnách v posledním desetiletí výrazně zkvalitnilo. Strava je tam pestrá, vyvážená, obsahuje všechny potřebné výživové prvky a splňuje energetické příjmy. Všeobecně jsou dodržovány normy, podle kterých se upravují jídelníčky. To, že některé děti nemají v oblíbenosti stravu ve školních jídelnách, můžeme

přičíst tomu, že rodiče těchto dětí doma vaří jídla, která nejsou zrovna v souladu se zdravým životním stylem. Děti jsou na tyto nezdravá jídla zvyklá, a pokud jsou jim nabízeny odlišná, byť vyvážená a zdravá, nemají o ně zájem. Děti mohou být ve výběru jídel mnohdy ovlivněny i negativním postojem rodičů z domova. Ve školních jídelnách se setkávají i s rodiči, kteří po vedení školních stravovacích zařízení chtějí, aby dětem k obědu byly častěji nachystány nevhodné pokrmy, jako jsou například smažené hranolky, pizzy či sladké pokrmy. Protikladem jsou rodiče, kteří zdraví svých dětí berou naopak velmi vážně a požadují, aby byla ve školní jídelně zavedena makrobiotická, vegetariánská nebo veganská strava. Domnívám se, že tyto nároky jsou extrémní a nesplňují požadavky zdravé výživy dětí. Přes všechny tyto vlivy a problémy by se měl trend zdravého stravování ve školách posilovat i za cenu například větších finančních dotací na stravu. V budoucnu se to určitě na zdraví žáků a potažmo dalších generací odrazí.

Graf č. 8



V rámci provedeného průzkumu jsem se dětí v poslední deváté otázce (volné) dotazovala na důvod, proč více nejí zeleninu. Všichni žáci se k této otázce nevyjádřili. Ti, kteří odpověděli, uvedli, že je drahá a že se doma moc nepřipravuje. Pro mě to není zrovna optimistické zjištění. Osobně se domnívám, že spíše než drahá je problém opět v rodičích a v jejich časové zaneprázdněnosti. Zelenina je náročnější na přípravu, proto rodiče upřednostní rychlejší a komfortnější způsob stravování, a to hlavně z polotovarů, z nichž se rychleji a pohodlněji připravuje požadovaný pokrm. Z toho důvodu zřejmě

dotazování žáci uváděli, že se doma moc nepřipravuje. Zaznamenala jsem i kuriózní odpovědi napsané spíše z recese, které však nijak neovlivnily vyhodnocení dotazníku a jeho validitu, například „nechce se mi do kuchyně a mám rád raději slaninu“.

## ZÁVĚR

V mé bakalářské práci jsem chtěla poukázat na to, jaký vliv má zelenina na náš organismus, jak často a v jaké míře za den by se měla konzumovat a jaké složení zelenina obsahuje. Zajímala jsem se, jakou nezaměnitelnou roli zelenina ve stravování zaujímá v současnosti s důrazem na moderní trendy u současných školáků. Určitě nesmíme opomenout, že ke zdravému jídelníčku a pestré stravě patří také pohyb.

Naše rodina připravuje zeleninové pokrmy často a já sama se chci v budoucnu zdravé výživě ještě ve větší míře věnovat. Osobně jsem zkoušela přípravu různých fresh šťáv. Pravidelně si doma připravujeme šťávu z karotky, červené řepy, jablek, pomerančů a řapíkatého celeru. Zároveň si často dopřejeme pečenou zeleninu, která nám všem velmi chutná.

Díky dotazníku, který jsem rozdala k vyplnění žákům dvou osmých tříd základních škol ve Zlínském kraji, kterým je 13-15 let, jsem získala přehled, jakou zeleninu mají v oblibě a hlavně jaký je jejich celkový postoj ke konzumaci zeleniny. Z uvedeného průzkumu lze velmi dobře rozpoznat jak se ke konzumaci zeleniny a ke stravování staví děvčata a jak chlapci. Z průzkumu jednoznačně vyplynulo, že dívky se více zajímají o konzumaci zeleniny a o účincích zeleniny na lidský organismus, než chlapci. Některé chlapce to nezajímá, někteří dokonce nic neví o zdravých účincích zeleniny, což však může být vnímáno i tak, že jim prostě nechutná. Co se týká četnosti konzumace zeleniny, opět jsou na tom děvčata lépe. Desetina chlapců zeleninu vůbec nejí a více jak třetina jen občas, což není dobrý výsledek. Skutečnost je taková, že zelenina chlapcům moc nechutná a dávají spíše přednost masitým jídlům. Z konkrétní zeleniny mají chlapci v oblibě nejvíce okurek. Děvčatům chutná nejvíce zelenina doma vypěstovaná, např. mrkev, rajče, ledový salát a brokolice. Potěšující je fakt, že alespoň více jak desetina dívek a chlapců má povědomí o Bio zelenině. Větší polovina dívek upřednostňuje pokrmy z těstovin a tři čtvrtiny chlapců zase pokrmy masité. Desetině chlapců a dívek chutnají ryby, což je do budoucna povzbuzující. O možnosti navštívit specializované prodejny či farmářské trhy je u obou pohlaví povědomí velmi slabé. O tom, proč tomu tak je můžeme jenom spekulovat. Podle mého názoru rodiče na takové trhy nechodí, či farmářské prodejny nenavštěvují, protože prostě se v regionu nenacházejí v takové míře jako hypermarkety. Navíc je známo, že farmářské trhy se ve Zlínském kraji konají jenom ve větších městech, a to pouze 1x či 2x do roka. Menší pětina chlapců dává přednost stravování ve fastfoodech, což není zrovna potěšující. Tyto zařízení mohou však u dospívajících chlapců sloužit i jako místa setkávání,



místa jejich subkultury v rámci jejich životního stylu. U dívek jednoznačně převažuje stravování doma či v restauraci. Nezdravost rychlých občerstvení vnímají lépe dívky, protože tato zařízení v preferencích neuvedla ani jedna. Z celého průzkumu se potvrdila všeobecná domněnka, že většina dívek konzumuje více zeleniny než chlapci a dívky mají i větší zájem se zdravě stravovat, ať už je k tomu vedou odlišné důvody, mezi které určitě patří různé ideály krásy a štíhlosti. Dle mého soudu by tuto štíhlost dívky měly vnímat spíše ve východních filosofích. Podle východních učení je zásadní zdravý organismus, který přirozeně znamená i zdravou hmotnost.

Jsem přesvědčena, že největší vliv na správné a zdravé stravování dětí má jejich rodina a její přístup k této problematice. Děti se často učí pozorováním svých rodičů a sourozenců, kteří by jim proto měli být dobrým příkladem i ve stravování a poskytnout jim tak základ pro osvojení zdravých stravovacích návyků. Jednoznačně platí, že jak se dítě bude v dětství stravovat a pravidelně se hýbat, tak bude zdravé v dospělosti.

V dětském věku jsou rodiče a škola těmi, kteří mohou zásadně ovlivnit zdraví dítěte i to, jak bude zdravé v dospělosti. Nedílnou součástí při řešení této problematiky je i samotný postoj zřizovatelů škol a samotného ministerstva školství.

Závěrem lze konstatovat, že jen málo lidí si denně udělá čas na přípravu čerstvé a vyvážené stravy. Lidé sahají zbytečně příliš často po hotových výrobcích, stravě typu fast-food a uměle vyrobených nápojích. Tak přijímáme příliš mnoho nezdravého tuku, příliš mnoho cukru, příliš mnoho syntetických aditiv a příliš málo vitálních a balastních látek. Navíc většinou pijeme příliš málo nebo „špatné“ nápoje, takže metabolismus už nemůže správně fungovat a někdy dokonce úplně „vykolejí“.

Proto dopřejte svému tělu občas i něco dobrého zevnitř. Hýčkejte ho lehkými a čerstvými pokrmy z kvalitních přísad, které metabolismu znovu navrátí ztracenou rovnováhu, dodají extra porci vitálních látek a především výborně chutnají!<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> TRONDLE. P., *Wellness Domácí rozmazlování*, Granada Publishing, a.s., 2008, ISBN 978-80-247- 2528-4, str. 37.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BURDA, J., ŠLOSAROVÁ, V., a kolektiv, *Tábory a další zotavovací akce*, NIDM MŠMT, Praha 2008, ISBN 978-80-86784-59-5 str. 7.
2. FOŘT, P. (2008): *Aby dětem chutnalo*. Euromedia Group, ISBN 978-80-249-5.
3. FRÁŇKOVÁ, S., PAŘÍZKOVÁ, J., MALICHOVÁ, E. Jídlo v životě adolescenta: teorie, výzkum, praxe. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2013. 302s. ISBN 978-80-246-2247-7.
4. KAST-ZAHN, A. - Morgenroth, H. (2008): *Aby děti správně jedly*. Computer Pres, a.s. Brno, ISBN 978-80-251-1937-2.
5. HÁJEK, B., HARMACH, J., HOFFAMANN, O., JÍRA O., JÍROVÁ H., *Děti, vedoucí, volný čas*, IDM MŠMT, Praha 2004, ISBN 80-86784-06-1. Str. 25, 28, 30-33.
6. HÁJEK, B., PÁVKOVÁ J., a kolektiv, *Školní družina*, Portál, s.r.o., Praha 2003., ISBN 80-7178-751-5., str. 7.
7. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ D., A KOLEKTIV, *Výchova ke zdraví 2.*, aktualizované vydání, Praha: Grada Publishing, 2015 ISBN 978-247-5351-5,
8. MARÁDOVÁ, E., STŘEDA L., ZIMA, T., *Vybrané kapitoly o zdraví*, Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, Praha 2010, ISBN 978-80-7290-480-8.
9. ŘEHULKA, E. – REISSMANNOVÁ, J. *Současné trendy výchovy ke zdraví*, sborník příspěvků, Brno 2013, vydala Masarykova univerzita, 1. Vydání 2013, ISBN 978-80-210-6316-7.
10. Sbírka zákonů č. 282/2016, částka 109, ze dne 29. srpna 2016, *Vyhláška o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních*.

## ELEKTRONICKÉ ZDROJE

1. BAHENSKÁ, M. *Češi nejedí dost ovoce a zeleniny, jsou třetí "nejhorší" v Evropě, čím to je?* [online]. c28.1. 2012. Dostupné z : <<http://www.klinikazdravi.cz/Novinky/Jite-dostatek-ovoce-a-zeleniny-309099>>.
2. CELOSTNIMEDICINA. CZ. *Co jsou biopotraviny?* [online]. c.26. 6. 2006. Zdroj: Ministerstvo zemědělství ČR. Dostupné z: <<http://www.celostnimedicina.cz/co-jsou-biopotraviny.htm>>.
3. ČÍŽEK, R. *Minerály* [online]. c13.2. 2011. Zdroj: ziskejzdravi.cz . Dostupné z: <<http://zelenepotraviny1.webnode.cz/news/mineraly/>>.
4. ČTK. *Česko-třetí nejhorší v Evropě v konzumaci zeleniny* [online]. c 6. 2. 2012. Dostupné z: <<http://www.medispot.cz/zdrava-vyziva-1/cesko-treti-nejhors-i-v-evrope-v-konzumaci-ovoce-a-zeleniny.html>>.
5. HORÁKOVÁ, H., *Osm důvodů, proč opravdu nejíst fastfood*, [www.ulekare.cz](http://www.ulekare.cz), 3. 10. 2016 [www.healthline.com/health/fast-food-effects-on-body](http://www.healthline.com/health/fast-food-effects-on-body).
6. KALOŠOVÁ, B. TOMEŠOVÁ, J. *Má školní stravování budoucnost?* [online]. C. 16.7.2008. Dostupné z: <[vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/resource-51.doc](http://vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/resource-51.doc)>.
7. PRAŽÁK, P. *Vitariánství-Syrová strava* [online]. c11.3. 2012. Dostupné z : <<http://www.galeriemagda.cz/magda/vitarianstvi.php>> .
8. VYZIVADETI.CZ, *Jak na zdravou výživu dětí.* [online]. c20.11. 2016. Dostupné z : <<http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jake-potraviny-by-nemely-chybet-v-jidelnicku-deti/zelenina-lusteniny/.php>> .
9. ČESKÁ ZDRAVOTNÍ PRŮMYSLOVÁ POJIŠŤOVNA , *Výživa školáků*, [online]. c 30.11. 2016. Dostupné z : <<http://www.cpzp.cz/clanek/1912-0-Vyziva-skolaku.htmlphp>> .
10. VITALIA.CZ, *Jídlo pro pubertáky: I hamburger s kečupem může být zdravý* [online]. c 25.11.2016, Dostupné z :<http://www.vitalia.cz/clanky/jidlo-pro-pubertaky/?ic=articles-related&icc=item-3php>> .
11. STREAM.CZ, *Bubbleology hrozí pokuta za klamání spotřebitelů*, , [online]. c 29.09. 2016. Dostupné z:<https://www.novinky.cz/ekonomika/416013-bubbleology-hrozi-pokuta-za-klamani-spotrebitelu.htmlphp>>.
12. TASTEA.CZ, *FENOMÉN ZVANÝ „BUBBLE TEA“*, [online]. c 26.04. 2013. Dostupné z:<http://www.tastea.cz/fenomen-zvany-bubble-tea/php>>.

13. OVOCEDOSKOL.SZIF.CZ, *Informace o dodávaných produktech a způsobu dodávek*, [online]. c 20.12. 2016.  
<https://ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=178> Informace o dodávaných produktech a způsobu dodávek produktů dodavateli v projektu Ovoce a zelenina do škol ve školním roce 2015-2016.pdf.
14. SKUTECNEZDRAVASKOLA.CZ, *Chceme zdravější děti*, [online]. c 20.09. 2016.  
Dostupné z: <http://www.skutecnezdravaskola.cz/nase-vize.php>.
15. VIMCOJIM.CZ, *Děti a jejich stravovací návyky* <http://www.vimcojim.cz/cs/vim-co-jim/>, Copyright © 2013 [http://www.choicesprogramme.org/Make the healthy choice theeasy choice php](http://www.choicesprogramme.org/Make%20the%20healthy%20choice%20the%20easy%20choice.php).
16. CENTRUMPREVENENCE.CZ, *Obezita dětí nás stále straší*, [online]. c 7.01. 2016.  
Dostupné z: <http://www.centrumprevence.cz/2081>. Zveřejněno 09.01.16>.
17. SANCEDETEM.CZ, *Nejčastější nedostatky ve stravování dětí*, [online]. c 1.4. 2014.  
Dostupné z: <http://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/nejcastejsi-nedostatky-ve-stravovani-deti-117.html> Publikováno: 1. 4. 2014, aktualizováno: 19. 12. 2016.

# PŘÍLOHA

## Dotazník

Milí žáci,

ráda bych Vás poprosila o spolupráci na vyplnění tohoto dotazníku na téma: „**Postoj žáka ZŠ ke konzumaci zeleniny**“. Tento dotazník je anonymní. Vyberte a zakroužkujte jen jednu odpověď. Děkuji za Vaši ochotu a čas.

Andrea Lysáčková – UK HTF, Praha

**Jsi:**                      Dívka                      Chlapec

**Věk:**                      .....

1. **Chutná ti zelenina?**                      ANO                      NE
  
2. **Myslíš si, že je zelenina důležitá pro náš organismus a má na něj vliv?**  
a) ano                      b) ne                      c) nevím                      d) nezajímá mě to
  
3. **Jak často zeleninu konzumuješ?**  
a) denně                      b) často                      c) občas                      d) vůbec
  
4. **Jakou zeleninu máš nejraději?**  
a) kupovanou                      b) vlastní (vypěstovanou)                      c) mraženou                      d) v Bio kvalitě  
e) žádnou
  
5. **Jaká konkrétní zelenina ti nejvíce chutná?**  
a) rajče                      b) okurek                      c) ledový salát                      d) mrkev  
e) jiná.....(uveďte)                      f) nechutná mi
  
6. **Jaký pokrm upřednostňuješ ve školní jídelně/restauraci/doma?**  
a) zeleninový                      b) masitý                      c) pokrm z ryb                      d) těstovinový  
e) jiný.....(uveďte)

**7. Navštěvuješ farmářské trhy nebo různé specializované prodejny? (př. Zdravá výživa apod.)**

- a) často                      b) občas                      c) vůbec

**8. Dáváš přednost stravování**

- a) ve Fast Foodech                      b) doma                      c) ve školní jídelně                      d) v restauraci  
e) jiné..... (uved'te)

**9. Uved' důvod, proč nejíš více zeleniny?**

.....  
.....  
.....

## **SUMMARY**

This thesis deals with the attitude of students in the eighth grade of elementary schools in the Zlin region for consumption of vegetables in relation to a healthy lifestyle. Describes how great importance of eating vegetables for our health. Describes the latest projects of state institutions and primary schools, which aim to ensure the widest possible availability of healthy food in our elementary schools. It contains the latest and most popular trends in consumption and preparation of vegetables. Very interesting part of the thesis is a survey conducted among primary school students aged 13-15 years to their attitudes towards healthy eating. States really truthful and objective views of children eighth grade primary school on the issue of eating vegetables in their free time at school and in the family.